কল্যাণের পথ

শ্রীবিজয়কান্ত রায় চৌধুরী।

মূল্য ৸৹ আনা।

অভিন্নহৃদয় সোদরপম পরলোকগত বন্ধু, প্রথম যৌবনে যাহার সহিত মহেশপুরের নির্জ্জন নদীতীরে, প্রান্তরে ভারতের এক গৌরবময় চিত্র দেখিতাম, বন্দিনী দেশজননীর রক্তপদাম্বুজের শৃঙ্খল মোচনই ছিল যার জীবনের ব্রত, সেই অনাগত দেবজাতির অগ্রদূত ৺ স্বপ্রকাশ মজুমদারের পবিত্র স্মৃতির উদ্দেশে আমার এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি নিবেদন করিলাম।

ইতি, জিয়ারখী, সন ১৩৩৩ সাল ৩০ পৌষ।

শ্রীবিজয়কান্ত রায় চৌধুরী।

ভূমিকা

জগতের ও জাতির কল্যাণের পথরূপে ব্রহ্মচর্য্যই আমাদের কাছে প্রথম প্রতিভাত হইয়াছে। রোগ অকালমৃত্যু ও অবসাদ, দৌর্ব্বল্য শোক ও দারিদ্রের পেষণে আমাদিগকে পীড়িত করিতেছে। এ সকলই আমাদের চেষ্টায় দূর করিয়া জগৎকে আনন্দ ও কল্যাণময় করিয়া তুলিতে পারি। তাই এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি বাহির করিলাম। শুধু নিজের অপরিণত লেখনী দ্বারা ব্রহ্মচর্য্যের অপার মহিমা কীর্ত্তনের ব্যর্থ-প্রয়াস করি নাই। যে সকল মহাত্মা সাধক ও ঋষি মহাপুরুষগণের অমর লেখনী হইতে ব্রহ্ম-চর্য্যের মাহাত্ম্য সংগ্রহ করিয়াছি এবং স্থানাভাবে যাঁহাদের অমূল্য বচনসমূহ নিবদ্ধ করিতে পারি নাই তাঁহাদিগকে আমার অন্তরের শ্রদ্ধা জানাইতেছি। তাঁহাদের গরীয়সী বাণী ছাত্র ও যুবকগণকে সম্পূর্ণ রূপান্তরিত করিয়া এক নূতন জাতি গড়িয়া তুলুক ইহাই আমার কামনা।

সন ১৩৩৩ সাল ৩০শে পৌষ
পোঃ আলামপুর, জিয়ারখী;
জেলা নদীয়া।

গ্রন্থকার

কল্যাণের পথ

স্বামী বিবেকানন্দ

প্রথম পরিচ্ছেদ

(১)

কৃষি, শিল্প, বাণিজ্য, রাষ্ট্রনীতি সকলদিকেই মানব অপচয় নিবারণে উন্নতির পথ পরিষ্কারে ব্যস্ত। কিসে waste বা অপচয় কম হয়, by-product বা আনুসঙ্গিক নানারূপ উৎপাদন দ্বারা সেই অপচয়ও কিসে নিবারণ হয়, এই লইয়া আমাদের কতই না চেষ্টা! আর সৃষ্টির শ্রেষ্ঠবিকাশ মানবজীবনে ক্ষণিক সুখের মোহে যে বিপুল শক্তির অমূল্য সম্পদ নিত্য অপচিত হইতেছে সে কথা একবার স্থিরচিত্তে ভাবিয়া দেখিলে মনে

হয় জার্ম্মাণ রাষ্ট্রবীর নীট্‌শের Superman বা অতিমানব কবিকল্পনা নয়,— ঋষি অরবিন্দের দেব-জাতি মর্ত্ত্যকে মহীয়ান করিবে ইহা আর বিচিত্র কি? 'বিন্দু বিন্দু জীবন করি আহরণ' 'আপনার মাঝে আপনারে পূর্ণ করিয়া' তুলিয়া, শিখগুরু গোবিন্দ একদিন জাতির ঘোর অমানিশায় বিরোধী শক্তির ঘনকৃষ্ণ মেঘপুঞ্জ প্রাণশক্তির বিদ্যুৎবিকাশে আলোকিত করিয়াছিলেন,— ভারতপ্রান্তে শিখ-শক্তির গভীর গর্জ্জনধ্বনি শ্রুত হইয়াছিল। ব্রহ্মচর্য্যপরায়ণ মহাত্মা গান্ধীর তপঃশক্তিস্পর্শে কত শতাব্দীর মৃতপ্রায় অচেতন জাতি চকিতে সাড়া দিয়া উঠিয়াছে। সত্যই, যদি আমরা মানব-জীবনের অমূল্য শক্তির বৃথা অপচয়কে ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত করিতে পারি জগতের কি কল্যাণই না সাধিত হয়!

(২)

কেহ যেন না মনে করেন আমি সকলকে লোটা কম্বল সম্বল করিয়া বনে গিয়া সংসারের অনিত্যতা স্মরণ করিয়া ওপারের আলোর সন্ধান করিতে উদ্ব্যস্ত করিয়া তুলিতেছি। মধ্যযুগের ইয়োরোপের ভ্রষ্ট সন্ন্যাসীসমাজ এবং বৌদ্ধযুগের ভাঙ্গনের দিনে ব্যভিচারী ভিক্ষুসম্প্রদায় ব্রহ্মচর্য্যের সহিত বিভীষিকা বা dismal asceticim এর ভাবকে জড়িত করিয়াছে। বিশ্বসৃষ্টির একটা সার্থকতা আছে, তাহাকে বাদ দিয়া জীবনে শুধু অনিত্যজগতের বিভীষিকা দেখিলে 'অসূর্য্য নাম তে লোকা অন্ধেন তমসাবৃতাঃ' হইয়া জীবনের পথ গভীর তমঃ অন্ধকারে ঢাকিয়া যায়। অতুলনীয় কলাশিল্প, সাহিত্য ও সৌন্দর্য্যজ্ঞানের অধিকারী হইয়াও শেষে প্রাচীন গ্রীকজাতি এই জগত বিভীষিকা বা fatalism এর আঁধারে

ডুবিয়া গেল। অনিত্য সংসারের বিভীষিকা মহান হিন্দুজাতিকে শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরিয়া জড় ও পঙ্গু করিয়া রাখিয়াছে,—জীবনের আনন্দে ভরপুর বিশ্বসঙ্গীতের মূর্চ্ছনায় ঋতময় উদ্যমশীল বৈদিক আর্য্যজাতির জীবন ঝঙ্কার বহুদিন নীরব হইয়াছে।

"হিরণ্ময়েন পাত্রেণ সত্যস্যাপিহিতংমুখম।
তৎ ত্বং পূষন্নপাবৃণু সত্যধর্ম্মায় দৃষ্টয়ে॥"

বলিয়া জ্যোতির্ম্ময় ও সৌন্দর্য্যময় সৃষ্টিপ্রকাশের অন্তরালে অবস্থিত সত্যকে অবলোকন করিবার ব্যাকুলতা আর্য্যাবর্ত্ত হইতে বহুদিন বিলুপ্ত হইয়াছে।

শব্দ-স্পর্শ রূপ-রস-গন্ধে ভরা, আলো-অন্ধকারে ঘেরা বৈচিত্রময় সুন্দর এই জগত অসীমশূন্যের মাঝে কেমন ফুটিয়া উঠিয়াছে! ইহাকে উপেক্ষা করিতে বলার স্পর্দ্ধা রাখি না। অসীম যার

সীমা তাও কি কখন অনিত্য অসার হয়? তাই বলিতেছিলাম ব্রহ্মচর্য্য আমাদের সৃষ্টিকে বাদ দিয়া ইহবিমুখ হওয়ার জন্য নয়। বিক্ষিপ্ত বিচ্ছিন্নশক্তিকে কেন্দ্রীভূত করিয়া স্বাস্থ্যে, সৌন্দর্য্যে, ও শক্তিতে শক্তিমান করিয়া ব্রহ্মচর্য্য মানব জীবনে স্রষ্টার সৃষ্টিকে সার্থক করিয়া তুলুক আমরা ইহাই চাই। এক নূতন সমাজ, নূতন জাতি ও নূতন সভ্যতা গড়িয়া উঠুক,— নবোদিত রবিকরে-স্নাত জগতের বুকে এক বীরজাতি সমস্ত বিরোধীশক্তির সম্মুখেই আপন মহিমায় যেন মাথা তুলিয়া দাঁড়াইতে পারে।

(৩)

দেশের দুরবস্থার কথা অল্পবিস্তর আজ সকলেই উপলব্ধি করিতেছেন। প্রতিকারের জন্য সকল দিকে জাগরণের সাড়া পড়িয়াছে। কয়েক

বৎসর হইল মহাত্মা গান্ধী জাতীয় মহাসভায় যে মহাভাবপ্রবাহ জাতির মুক্তির জন্য আনিয়াছিলেন দেশ যোগ্য না হওয়ায় তাহা ফলবতী করিতে পারিল না। শক্তিহীন মানুষ উত্তেজনার আতিশয্যে তাহার ক্ষমতার অতিরিক্ত কিছু করিতে গিয়া যেমন অবসাদগ্রস্ত হইয়া পড়ে, আজ এই জাতির দশাও তাই। ধীর স্থির অক্লান্ত ও একনিষ্ঠ গঠনকার্য্যের দ্বারা সেইজন্য সর্ব্বাগ্রে জাতির শিরায় শিরায় শক্তির বিদ্যুৎপ্রবাহ সঞ্চার করা দরকার। 'প্রবর্ত্তক সঙ্ঘ,' 'অভয়াশ্রম,' 'খাদি-প্রতিষ্ঠান' প্রভৃতি বংলাদেশে বহুপূর্ব্বে ইহা হৃদয়ঙ্গম করিয়া এ যাবৎ গঠনকার্য্য চালাইয়া আসিতেছেন। লাঞ্ছিত দেশের আর্ত্তক্রন্দন অসহায় ভাবে শুনিতে শুনিতে যাঁহারা ধরাপৃষ্ঠ হইতে মুছিয়া যাইতে ইচ্ছা করেন না, যাঁহারা ব্যর্থ অতীতকে মুছিয়া ফেলিয়া এক গৌরবান্বিত

ভবিষ্যত রচনা করিতে চান, আজ আমরা তাঁহাদিগকে ব্রহ্মচর্য্যানুশীলনের দ্বারা অপরাজেয় আত্মশক্তি লাভ করিয়া ধৈর্য্য ও অধ্যবসায় সহকারে এই জাতিগঠন কার্য্য সাফল্যমণ্ডিত করিতে আহ্বান করিতেছি। আমরা বিশ্বাস করি ব্রহ্মচারী ত্যাগী কর্ম্মকুশল একদল দেশভক্তকে একনিষ্ঠভাবে দীর্ঘদিন গঠনকার্য্য না চালাইলে এই মরা জাতি সঞ্জীবিত হইবে না। যাঁহারা গঠনকার্য্যে দেশে নূতন জীবন আনিবেন এবং শক্তিধারা যাঁহাদের ভিতর দিয়া দেশের বুকে নামিবে তাঁহাদের যে চরিত্রে, ত্যাগে এবং কর্ম্মশীলতায় আদর্শ হইতে হইবে তাহা বলাই বাহুল্য। যে, যে কাজ নিজে করে না অপরকে তাহার উপদেশ দিলে কখনই তাহা ফলবতী হয় না,— পরোপদেশে পাণ্ডিত্যং করিবার স্পৃহা মানব মনে নিহিত আছে, তাহা হইতে মুক্ত হওয়া দরকার।

দেশের আশা ভরসা স্কুল ছাত্র ও যুবকগণকে আজ কায়মনোবাক্যে ব্রহ্মচর্য্যপরায়ণ হইতে বলি। ভাই বাঙ্গালীযুবক তুমি না রবিবাবুর সেই 'তরুণ', আর অরবিন্দের মতে সেই অনাগত দেবজাতির অগ্রদূত, যারা জগতকে গড়ে পিটে ঠিক করে দিয়ে যাবে? কত দ্রুত পলকের পর পলক অতীতে মিলাইতেছে! আর তুমি কি তোমার চিরপরিচিত দার্শনিকের দৃষ্টি লইয়া কালসাগরের তীরে দাঁড়াইয়া ঢেউ গুনিয়াই অমূল্য জীবনখানি ঢালিয়া দিবে? একবার অবসাদ ত্যাগ করিয়া উঠ। ক্ষণিক-সুখের মোহে অমূল্য শক্তির সম্পদ নষ্ট হইতে দিও না। 'বিন্দু বিন্দু জীবন করি আহরণ' শিখগুরু গোবিন্দের মত 'আপনার মাঝে আপনারে পূর্ণ' করিয়া তুল। তারপর 'রশ্মি পাকড়ি আপনার করে' তোমার জীবনরথখানি সকল 'প্রতিকূল ঘটনায়' ছুটাও,—

তোমার গৌরবময় গতি কিছুতেই প্রতিহত হইবে না।

রোগ অকালমৃত্যু এবং অবসাদ হইতে ক্রমে মুক্ত করিয়া ব্রহ্মচর্য্য জাতিকে জীবনের আনন্দ এবং অদম্য কর্ম্মস্পৃহা দিবে। 'স্বল্পমস্য ধর্ম্মস্য ত্রায়তে মহতো ভয়াৎ'— গীতায় ভগবানের বাণী শুনিয়াছি। সেইরূপ আমরা দেখিয়াছি ধৈর্য্য সহকারে কিছুদিন ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতেই নূতন জীবনের স্বাদ পাওয়া যায়,— এই মর-জগতই অমৃতময় হইয়া উঠে। তাই অমৃতের পুত্র প্রাচীন ভারতের আর্য্যজাতি ব্রহ্মচর্য্যাশ্রমকে জীবনের বনিয়াদ করিয়াছিলেন; ভারতের ভবিষ্যত দেবজাতির অগ্রদূতকেও ব্রহ্মচর্য্যকে বনিয়াদ করিয়া জীবন গঠন করিতে হইবে। মহিমামণ্ডিত নূতন ভারতের ভিত্তি ব্রহ্মচর্য্যের সুদৃঢ় বনিয়াদের উপর প্রতিষ্ঠিত না করিলে চলিবে না।

(৩)

প্রাচীন প্রণালী অনুযায়ী ব্রহ্মচর্য্যাশ্রমের খুঁটি নাটি নিয়ম পালন করিয়া চলা বর্ত্তমান কালোপযোগী নহে—অতীতের অন্ধ অনুকরণে কখনও সাফল্য লাভ করা সম্ভব নহে। সৃষ্টি বৈচিত্রকে বিকশিত করিতেছে। সেইজন্য যাঁহারা ব্রহ্মচর্য্য পালন করিবার জন্য আন্তরিক ইচ্ছুক এবং যাঁহাদের ভিতর এজন্য দৃঢ় সঙ্কল্প জাগিয়াছে, তাঁহাদের পথকে সুগম করিবার জন্য আমরা এস্থলে একটী উপায় নির্দ্দেশ করিতেছি।

দেখা যায় ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে উদ্‌গ্রীব, ইচ্ছুক এবং যত্নপরায়ণ হইয়াও অনেক যুবকই আশা অনুযায়ী কৃতকার্য্যতা লাভ করিতে পারেন না। ব্যক্তিগত জীবনে ইহার কারণ অনুসন্ধান এবং তাহার প্রতিকারের সরল উপায় বাহির করিয়া আমরা বহুদূর কৃতকার্য্য হইয়াছি। আশা

করি প্রত্যেকেই এখন, যিনি ব্রহ্মচর্য্য পালন করিবার জন্য যথার্থ (Sincerely) চেষ্টা করিবেন, এই উপায়ে সফল হইতে পারিবেন।

ব্রহ্মচারীর ব্রহ্মচর্য্য ভ্রষ্ট হইলে মনে দারুণ গ্লানি উপস্থিত হয়, তখন তিনি পুনরায় যাহাতে এরূপ না হয় তাহার জন্য মনে পুনঃ পুনঃ সঙ্কল্প করেন। তাহা সত্ত্বেও দেখা গেল হয়তো পনর কুড়ি দিন কি এক মাস দুই মাস বা বৎসরখানেক বেশ ভাল থাকিয়া একদিন কাম-মোহিত হইয়া ব্রহ্মচর্য্য নষ্ট করিয়া ফেলিয়াছেন। ইহার কারণ অনুসন্ধান করিয়া আমরা দেখিতে পাই প্রথমে যে দৃঢ় সংকল্প তাঁহার মনকে সতত ব্রহ্মচর্য্যবিরোধী ভাব বা চিন্তা বা দৃশ্য হইতে সংযত রাখিত, কালবশে সেই সংকল্পের প্রভাব অল্পবিস্তর মন হইতে বিলুপ্ত হইয়া যাওয়ায় মন আর তত সাবধান থাকে না, তখন একদিন ইন্দ্রিয়ের দুর্দ্দাম

বেগ সহ্য করিতে না পারিয়া সহজে পরাজিত হইয়া পড়ে। তাই সতত সংকল্পকে জাকরূক রাখা দরকার। এজন্য একশত দিনের উপযোগী একশত পাতার একটী দৈনিক বিবরণী করিয়া প্রত্যেক দিন প্রাতে সংকল্প লিপিবদ্ধ করিয়া ব্রহ্মচর্য্য-বিরোধী-ভাবসমূহের বিরুদ্ধে সংগ্রাম করিতে হইবে, এবং পরদিন সংগ্রামের ফলাফল যথাযথ লিখিয়া আবার সেইদিনের জন্য সংকল্প করিতে হইবে। যদি কোন দিন প্রতিজ্ঞা পালন করিতে অক্ষম হন, তবে সেই বিবরণী জলে ফেলিয়া দিয়া বা অগ্নিতে বিসর্জ্জন দিয়া নূতন উদ্যমে সেই দিনই আবার আর একটি একশত পাতার বিবরণী তৈরী করিয়া যাহাতে এই বিবরণী বিফল না হয় তাহার চেষ্টা করিতে হইবে। একশত পাতা সঠিকভাবে পূর্ণ করিলে আবার তৎপরদিন হইতে আর একখানি একশত

পাতার বিবরণী চালাইতে হইবে। প্রথমে ইহা কষ্টসাধ্য হইলেও ক্রমেই সহজ হইবে। পরপর একশত পাতার কয়েকখানি বিবরণী যথাযথভাবে শেষ করিতে পারিলে এরূপ হইবে যে ব্রহ্মচর্য্য বিরোধীভাব আসিবামাত্র মন আপনা হইতেই সতর্ক হইবে।

এক্ষণে কি কি প্রতিজ্ঞা করিতে হইবে? অনেকে ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে যাইয়া তাহার আনুসঙ্গিক খাদ্যাখাদ্য বিচার প্রভৃতি বিষয়ে অতিরিক্ত মনোযোগী হইয়া মূল বিষয়ে একাগ্র লক্ষ্য না দেওয়ায় বিফলপ্রযত্ন হয়েন। আমরা দেখিয়াছি দুই উপায়ে সাধারণতঃ আমাদিগকে ব্রহ্মচর্য্য-বিরোধী ভাবের কবলে পড়িতে হয়। একটী আমাদের নিজ মন হইতে উত্থিত কাম-চিন্তা বা ভাব (Sexual thoughts), অপরটী বাইরের কোন কামোদ্দীপক দৃশ্য (Sights

exciting sexual thoughts)। সুতরাং প্রতিজ্ঞার মধ্যে এই দুই বিষয় প্রতিদিন স্মরণ রাখা দরকার। যথা,—

তারিখ ... ...

প্রতিজ্ঞা করিলাম আজ সমস্ত দিন রাত্রির মধ্যে এবং আগমী কল্য আবার যে পর্য্যন্ত এই বিবরণী লিখিব সে পর্য্যন্ত,—

(১) কাম চিন্তা করিব না।

(২) ইচ্ছাপূর্ব্বক কামোদ্দীপক কোন দৃশ্য দেখিব না, বা অন্য কোন প্রকার শুক্রক্ষয়কর কার্য্য করিব না। *

পরদিন আবার

তারিখ ... ...

গতকল্য যাহা যাহা প্রতিজ্ঞা করিয়াছিলাম তাহা

* কামোদ্দীপক কোন দৃশ্য চোখে পড়িলে তৎক্ষণাৎ সূর্য্য দর্শনের দ্বারা দর্শনেন্দ্রিয়কে পবিত্র করিয়া লওয়ার ব্যবস্থা আছে। কোন বিশিষ্ট ব্যক্তির নিকট শুনিয়াছি যে ইহাতে তিনি বেশ ভাল ফল পাইয়াছেন।

ঠিক ঠিক ভাবে পালন করিয়াছি।

প্রতিজ্ঞা করিলাম (ইত্যাদি উপরোক্ত পূর্ব্ব দিনের মত)।

যেমন একদিকে বিবরণী লিখিয়া জীবন নিয়ন্ত্রিত করিয়া তুলিতে হইবে, আবার প্রত্যেক রবিবার দুপুরে ছাত্র ও যুবকগণ দশজন কি পাঁচজন একত্র হইয়া সদ্‌গ্রন্থাদি পাঠ এবং আলোচনা দ্বারা পরস্পরের চরিত্রের উন্নতি সাধন করিবেন। শুধু নিজে ভাল হইলেই চলিবে না পারিপার্শ্বিক আবহাওয়াও বদলাইয়া ফেলিতে হইবে। পবিত্র ও উচ্চ জীবন যাপনে পরস্পরের সহায়তা করিলে পরস্পরের মধ্যে শ্রদ্ধা ভালবাসা ও বিশ্বাস আসিয়া জীবন মধুময় হইয়া উঠে,— যথার্থ একতার শক্তি সেখানে অন্তরে অনুভূত হয়।

সর্ব্বদা ভাল কাজে লিপ্ত থাকিলে ব্রহ্মচর্য্য পালন সহজ হয়। আজ যে জড়তা ও অবসাদ

আমাদের জীবনকে অধঃপতিত করিতেছে অন্তরে অদম্য কর্ম্মস্পৃহা ও দৃঢ়তা জাগাইয়া তাহা ঘুচাইতে হইবে। যে জীবন কর্ম্মের আগুনে সদা উদ্দীপিত সেখানে কুচিন্তা ও কুকাজের স্থান নাই। তাই পাশ্চাত্ত্য ঋষি বলিয়াছেন work is worship কর্ম্মই ভগবানের পূজার অর্ঘ্য। কর্ম্মীর জীবন পবিত্র আনন্দে সতত সমুজ্জ্বল।

ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে একটু খুলিয়াই লিখিতে হইল; কারণ জাতির ও জগতের যাবতীয় দুর্গতির মূলে ইহার অভাবকে আমরা সম্যক্ উপলব্ধি করিয়াছি। ব্রহ্মচর্য্যের অনুশীলনে রোগ অকাল-মৃত্যু এবং অবসাদ জগত হইতে বহুল পরিমাণে কমিয়া যাইবে। তারপর, দেশের ভবিষ্যত আশা-স্থল যুবকগণের স্থিরসংকল্পে ও একাগ্রনিষ্ঠায় দীর্ঘকাল কর্ম্ম করার জন্য যে ধৈর্য্য এবং অন্যান্য গুণে মণ্ডিত হওয়া দরকার ব্রহ্মচর্য্যের অনুশীলন

ন্না করিলে তাহা কখনই লাভ হইবে না। হীন-স্বার্থ এবং ভয় মানুষকে সত্যের সরল পথ হইতে সরাইয়া জগতে অকল্যাণের সৃষ্টি করিতেছে হিংসার ক্রুরদৃষ্টি জগতের উন্নতির দারুণ বাধা জন্মাইতেছে এবং এমন এক দূষিত আবহাওয়ার সৃষ্টি করিয়াছে যে জগত কোন মতে শান্তি পাইতেছে না। যুবকগণ নিজেদের পবিত্র উচ্চ জীবনের দ্বারা জগত-ইতিহাসের এক নূতন অধ্যায়ের সূচনা করিতে চেষ্টা করিবেন।

(৫)

মহাত্মা গান্ধী প্রবর্ত্তিত নিরস্ত্র ভারতের অমোঘ অস্ত্র চরকার কথা কিঁছু না লিখিলে কল্যাণের পথ নির্দ্দেশ অসম্পূর্ণ থাকিয়া যায়।

আমরা শুধু রাজনৈতিক প্রয়োজনের জন্যই চরকার উপর এত ঝোঁক দিতেছি না। প্রত্যেকে দৈনিক এক ঘণ্টা চরকা কাটিলে জগতের মহান্ কল্যাণ সাধিত হইবে। সাধারণ নীতির দিক দিয়া দেখিলে প্রত্যেক মানুষ যেমন সৃষ্টির সামগ্রী ব্যয় করিতেছে, তাহার উচিত অন্ততঃ কিয়ৎপরিমাণে উৎপন্ন করিয়া সৃষ্টি বা প্রকৃতির নিকট ঋণ মুক্ত হওয়া। ফলবান গাছ লাগাইয়া খাদ্য শস্যাদি উৎপন্ন করিয়া বা বস্ত্রাদি বয়ন অথবা সূতা উৎপাদন প্রভৃতি দ্বারা প্রকৃতির এই ঋণ পরিশোধ হইতে পারে। যতক্ষণ জগতে একজন লোকও অর্দ্ধাহারে বা অনাহারে থাকিবে কিম্বা জীর্ণ বসনে বা পরিধেয়ের অভাবে কষ্ট পাইবার অবকাশ পাইবে, ততক্ষণ জগতের কেহই আমি মস্তিষ্কের পরিশ্রম করিতেছি বলিয়া বা অন্য কোন অজুহাতে সৃষ্টির এই ঋণ অস্বীকার

করার নৈতিক হিসাবে অধিকারী নহেন। চরকা এমন একটী উপায় যাহাতে কিয়দংশে জগতের নিকট ঋণমুক্ত হইয়া সকলেই জগতের সুখ স্বাচ্ছন্দ্য এবং শান্তির বৃদ্ধি করিতে পারেন। সহরে যাঁহারা থাকেন তাঁহাদের এক ঘণ্টা কি দুই ঘণ্টা জমিতে বা বাগানে খাদ্য শস্যাদি উৎপাদনে সহায়তা করা সম্ভব নয়, কিন্তু বাড়ী বসিয়া এক ঘণ্টা চরকা কাটিয়া জগতের কল্যাণ করিতে সকলেই পারেন। চরকার রাষ্ট্রনৈতিক এবং অর্থনৈতিক উপযোগীতা বিষয়ে দেশে বহুল আলোচনা হইয়াছে; এ স্থলে আর অধিক লেখা বাহুল্য।

(৬)

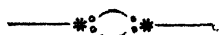
বিবাহিত জীবনের সার্থকতা তখনই যখন স্বামী-স্ত্রী উভয়ে নিজেদের অপেক্ষা উন্নততর মহত্তর

সন্তানের জন্ম দিতে পারেন। মহামতি নীট্‌শে বিবাহের ইহাই উদ্দেশ্য হওয়া উচিত বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। সৃষ্টির অন্তর্নিহীত উদ্দেশ্যও তাই। পণ্ডিত ডারউইন প্রাণী ও উদ্ভিদ জগতের ইতিহাস পর্য্যালোচনা করিয়া সৃষ্টির ক্রমোন্নতির বিকাশ (Evolution) দেখাইতে গিয়া তাঁহার অলৌকিক প্রতিভা ও অকাট্য যুক্তিবলে প্রমাণ করিয়াছেন দুর্ব্বল ও কুৎসিতকে মুছিয়া ফেলিয়া যুগে যুগে সৃষ্টি কেমন শক্তি ও সৌন্দর্য্যের পথে অগ্রসর হইতেছে,— এই জগত 'Struggle for existence' and 'Survival of the fittest' এর কুরুক্ষেত্র,— জীবন-যুদ্ধে পশ্চাদ্‌পদ অযোগ্যের স্থান এখানে নাই। ভীষণ দুর্ব্বার সংগ্রাম সতত জগতের বক্ষ হইতে ভীরু দুর্ব্বল-দলকে মুছিয়া ফেলিয়া শক্তি, সৌন্দর্য্য ও সত্যের উপাসককে প্রতিষ্ঠিত করিতে প্রয়াসী। বর্ত্তমান

সভ্য সমাজে মানুষের ব্যক্তিগত জীবনে জীবনযুদ্ধের কঠোরতা কতকটা এড়াইবার সুবিধা স্থানবিশেষে থাকিলেও জাতিগত ভাবে তাহাকে সংগ্রামের সম্মুখীন হইতেই হইবে। শান্তির বাঁধাবুলির আড়ালে, তাই আজ, সকল জাতির শাণিত কৃপাণ ঝক্ ঝক্ করিতেছে। যুগে যুগে বীর বরেণ্য সন্তানদলকে জন্ম দিবার জন্য মাতা ধরিত্রীর কি গর্ভ বেদনা! কি বিপুল সমরায়োজন!! কাজেই শান্তি তখনই সম্ভব যখন সকল দেশ ভরিয়া শক্তি ও সৌন্দর্য্যমণ্ডিত বীর্য্যবান তেজস্বী উদ্যমশীল সন্তানদল গড়িয়া উঠিয়া সৃষ্টিকে সার্থক করিয়া থাকে।

এই মহান উদ্দেশ্যের প্রতি সতত লক্ষ্য রাখিয়া স্বামী স্ত্রী যেন ভাবী বংশধরের জন্য স্বাস্থ্যে ও সৌন্দর্য্যে, সংযম ও শক্তিতে নিজেদের জীবন পূর্ণ করিয়া তুলিয়া জগতের কল্যাণ

সম্পাদন করেন,—সকল প্রাণ ঢালা যত্নে যেন গড়িয়া তুলেন অনিন্দ্য সুন্দর তেজস্বী সন্তানদলকে। অত্যাচারীর করালছায়া তখন আর ধরিত্রীকে সংগ্রামলিপ্ত করিবে না,—অকালমৃত্যু রোগ ও দারিদ্র্যের পীড়ন হইতে মুক্ত নবীন এক মহান জাতির আনন্দ হাস্য ফুটিয়া উঠিবে সুনীল আকাশতলে। কবির কণ্ঠে কণ্ঠ মিলাইয়া তখন যেন বলিতে পারি:—

"বাংলার মাটী বাংলার জল
বাংলার আশা বাংলার বল
সত্য হউক সত্য হউক সত্য হউক হে ভগবান"

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

"যোগীরা বলেন, মনুষ্যদেহে যত শক্তি অবস্থিত, তাহার মধ্যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ শক্তি ওজঃ। এই ওজঃ মস্তিষ্কে সঞ্চিত আছে; যাহার মস্তকে যে পরিমাণে ওজোধাতু সঞ্চিত থাকে, সে সেই পরিমাণে বুদ্ধিমান ও আধ্যাত্মিক বলে বলী হয়। ইহাই ওজোধাতুর শক্তি। এক ব্যক্তি অতি সুন্দর ভাষায় সুন্দর ভাব ব্যক্ত করিতেছে কিন্তু লোক আকৃষ্ট হইতেছে না, আবার অপর ব্যক্তি খুব সুন্দর ভাষায় সুন্দর ভাবে বলিতেছে তাহা নহে, তবু তাঁহার কথায় লোকে মুগ্ধ হইতেছে। ওজঃ শক্তি শরীর হইতে বহির্গত হইয়াই এই অদ্ভুত ব্যাপার সাধন করে। এই ওজঃ শক্তি সম্পন্ন পুরুষ যে কোন কার্য্য করেন তাহাতেই মহাশক্তির বিকাশ দেখা যায়।

সকল মনুষ্যের ভিতরেই অল্লাধিক পরিমাণে এই ওজঃ আছে ; শরীরের মধ্যে যতগুলি শক্তি ক্রীড়া করিতেছে, তাহার উচ্চতম বিকাশ এই ওজঃ। ইহা আমাদের সর্ব্বদা মনে রাখা আবশ্যক যে এক শক্তিই আর এক শক্তিতে পরিণত হইতেছে। বহির্জ্জগতে যে শক্তি তড়িত বা চৌম্বুক শক্তিরূপে প্রকাশ পাইতেছে, তাহা ক্রমশঃ আভ্যন্তরিক শক্তিরূপে পরিণত হইবে। যোগীরা বলেন, মানুষের মধ্যে যে শক্তি কামক্রিয়া কাম চিন্তা ইত্যাদি রূপে প্রকাশ পাইতেছে তাহা দমিত হইলে সহজেই ওজোধাতুরূপে পরিণত হইয়া যায়। আর আমাদের শরীরস্থ সর্ব্বাপেক্ষা নিম্নকেন্দ্রটী এই শক্তির নিয়ামক বলিয়া যোগীরা উহার প্রতিই বিশেষ লক্ষ্য করেন। তাঁহাদের ইচ্ছা এই যে, সমুদয় কামশক্তিটীকে লইয়া ওজোধাতুতে পরিণত করেন। কামজয়ী নরনারীই কেবল

এই ওজোধাতুকে মস্তিষ্কে সঞ্চিত করিতে সমর্থ হন। এই জন্যই সকল দেশে ব্রহ্মচর্য্য সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ধর্ম্মরূপে পরিগণিত হইয়াছে। মানুষ সহজেই দেখিতে পায় যে, কামকে প্রশ্রয় দিলে সমুদয় ধর্ম্মভাব, চরিত্রবল ও মানসিক তেজ সবই চলিয়া যায়। এই কারণেই দেখিতে পাইবে, জগতে যে যে ধর্ম্মসম্প্রদায় হইতে বড় বড় ধর্ম্মবীর জন্মিয়াছেন, সেই সেই সম্প্রদায়েরই ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে বিশেষ লক্ষ্য আছে। এই জন্যই বিবাহ-ত্যাগী সন্ন্যাসীদলের উৎপত্তি হইয়াছে। এই ব্রহ্মচর্য্য পূর্ণভাবে কায়মনোবাক্যে অনুষ্ঠান করা নিতান্ত কর্ত্তব্য।”

—স্বামী বিবেকান্দ (রাজযোগ)

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

ঋষি অরবিন্দের দিব্যদৃষ্টিতে ব্রহ্মচর্য্য মহিমান্বিত চিত্র সুন্দর ফুটিয়াছে। তিনি Brain of India তে লিখিয়াছেন,—

"অন্তর্নিহীত শক্তিকে বর্দ্ধিত করিয়া ব্যক্তিগত কিম্বা মানব কল্যাণের পথে নিয়োজিত করিতে ব্রহ্মচর্য্যাভ্যাস একান্ত আবশ্যক। মানবের সর্ব্ববিধ শক্তিরই জড়জ শারীরিক অবলম্বন আছে।এই শারীরিক জড়জ শক্তিকে আধ্যাত্মিক ও চৈতন্যময় করিয়া তোলাই ব্রহ্মচর্য্য। ব্রহ্মচর্য্য শারীরিক জড়শক্তিকে রূপান্তরিত করিয়া তুলিলে সেই বিবর্দ্ধিত শক্তি আধ্যাত্মিকতার চৈতন্যময় স্পর্শে পূর্ণ হইয়া উঠে।

রেতঃই শারীরিক শক্তির প্রথম উপাদান। ইহাতেই তেজঃ অর্থাৎ মানবের তড়িৎশক্তি, দীপ্তি

ও তাপ অন্তর্নিহীত ও সমুদ্ভূত। প্রত্যুত, এই রেতে
মধ্যে জগতের সকল শক্তিই অন্তর্নিহীত আছে।
আমরা এই মহাশক্তিকে শরীরে রক্ষা করিতেও
পারি বা ক্ষয় করিতেও পারি। ইন্দ্রিয়পরায়ণতা
ও অসংযত বাসনার বশবর্ত্তী হইলে প্রত্যক্ষ
স্থূলভাবে বা পরোক্ষ সূক্ষ্ম আকারে এই মহাশক্তি
শরীর হইতে ক্ষয়িত হইয়া থাকে। কুক্রিয়া
দ্বারা ইহা শরীর হইতে স্থূলভাবে এবং কুচিন্তা
দ্বারা সূক্ষ্মভাবে বিনির্গত হইয়া যায়। উভয়
ক্ষেত্রেই ক্ষয় অনিবার্য্য; এবং শরীর, মন ও বাক্য
কলুষিত হয়। কিন্তু ইন্দ্রিয় সংযমের দ্বারা আমরা
এই মহাশক্তিকে রেতোমধ্যে ধারণ করিতে পারি,
এবং ধারণা দ্বারা এই শক্তি সতত বর্দ্ধিত হইতে
থাকে। স্বল্প সীমাবদ্ধ শারীরিক প্রয়োজন পূরণ
করিয়া এই শক্তি উদ্বৃত্ত হইবেই; এই উদ্বৃত্ত
শক্তি শরীরাতিরিক্ত প্রয়োজনে লাগিয়া থাকে।

প্রাচীন ঋষিগণের মতে রেতঃ হইতেছে তেজোময় অর্থাৎ তাপ, দীপ্তি ও তড়িৎ শক্তিসম্পন্ন অপঃ। শারীরিক প্রয়োজনাতিরিক্ত রেতঃ প্রথমতঃ তপঃ বা তাপে রূপান্তরিত হইয়া সমগ্র আধারকে উদ্বোধিত করিয়া তুলে। এই জন্যই সকলপ্রকার ইন্দ্রিয় সংযম ও সাধনাকে তপঃ বা তপস্যা বলে, কারণ তাহারাই সেই তাপ বা প্রেরণাশক্তি উৎপাদন করে যাহা মহাশক্তিশালী কর্ম্ম সৃষ্টি করে এবং সার্থকতা আনিয়া দেয়। তৎপর ইহা তেজঃ শক্তিতে রূপান্তরিত হয়; আর এই তেজঃই সেই দীপ্তিময়শক্তি যাহা হইতে সকলপ্রকার জ্ঞান ফুটিয়া উঠে। তৎপর ইহা বিদ্যুৎ বা তড়িৎশক্তিতে রূপান্তরিত হয়,—এই বিদ্যুৎ শারীরিক এবং মানসিক সকল মহাশক্তিশালী কর্ম্মচেষ্টার জনয়িতা। আবার এই বিদ্যুতে ওজঃ বা ব্যোম হইতে সমুদ্ভূত প্রথম প্রাণশক্তি নিহিত আছে। রেতঃ, জল বা

শ্রীঅরবিন্দ ঘোষ

অপঃ হইতে তপঃ তেজঃ এবং বিদ্যুতে পরিশুদ্ধ হইয়া অবশেষে বিদ্যুৎ হইতে ওজঃশক্তিতে রূপান্তরিত হইয়া আধারকে শারীরিক শক্তি প্রতিভা এবং মস্তিষ্কের শক্তিতে মণ্ডিত করিয়া তুলে। ইহার শেষ পরিণতি ওজোরূপে ইহা মস্তিষ্ক বা নির্ম্মল বুদ্ধির আশ্রয়স্থল হইয়া আধারকে সেই মূলশক্তি মণ্ডিত করিয়া তুলে যাহা জড়জ শক্তি সমূহের সর্ব্বাপেক্ষা সূক্ষ্ম ও নির্ম্মল পরিণতি এবং চৈতন্য শক্তির নিকটতম অবস্থা। এই ওজঃ হইতেই আধ্যাত্মিক শক্তি বা বীর্য্য উৎপন্ন হইয়া মানুষকে আধ্যাত্মিক বল, জ্ঞান প্রেম ও বিশ্বাস সম্পন্ন করিয়া তুলে। ইহা হইতেই প্রতীয়মান হইতেছে আমরা ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারা যতই তপঃ, তেজঃ, বিদ্যুৎ এবং ওজঃ শক্তি বর্দ্ধিত করিয়া তুলিব ততই আমাদের সমগ্র শক্তি উদ্বোধিত হইয়া শারীরিক, মানসিক আধ্যাত্মিক যে কোন কাজে আমাদিগকে উৎসাহ সম্পন্ন করিবে।”

চতুর্থ পরিচ্ছেদ

"স্বাস্থ্য লাভের বহু উপায় আছে, তাহাদের প্রয়োজনীয়তাও আছে, কিন্তু প্রধান উপায়—ব্রহ্মচর্য্য। নির্ম্মল বায়ু শুদ্ধ আহার, পরিষ্কার জল—এই সকলেরই সাহায্যে অল্প বিস্তর সুস্থ থাকিতে পারা যায় বটে, কিন্তু যত্র আয় তত্র ব্যয় হইলে যেমন সঞ্চয়ের অঙ্কে শুধু শূন্যই পড়ে, তেমনি স্বাস্থ্য অর্জ্জন করিয়াই খরচ করিয়া ফেলিলে কিছুই থাকে না। সুতরাং স্বাস্থ্যরত্ন রক্ষা করিতে গেলে স্ত্রী হউন আর পুরুষই হউন ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতেই হইবে। যিনি আপন বীর্য্য রক্ষা করিয়াছেন, তিনিই বীর্য্যবান এবং বলবান। এ বিষয়ে কোনও সন্দেহই নাই।

প্রশ্ন হইতেছে ব্রহ্মচর্য্য কি? উত্তর এই—পুরুষ এবং নারী পরস্পরকে সম্ভোগ না করার নাম ব্রহ্মচর্য্য। সম্ভোগ করার অর্থ—কামের বশবর্ত্তী হইয়া একে অন্যকে স্পর্শ না করা, এমনকি এ বিষয়ে চিন্তাও না করা, এবং (আমার মতে) এমন স্বপ্নও না দেখা। পুরুষ স্ত্রীকে দেখিয়া এবং স্ত্রী পুরুষকে দেখিয়া যেন পাগল না হয়। ভগবান আমাদিগকে যে গুপ্ত শক্তি প্রদান করিয়াছেন সংযম দ্বারা তাহা শরীরে ধারণ করিয়া নিজের স্বাস্থ্যোন্নতিতে তাহা প্রয়োগ করা দরকার; ইহাতে শুধু যে শরীরের উন্নতি হইবে তাহা নহে, মনের, বুদ্ধির এবং স্মরণশক্তিরও উৎকর্ষ সাধন হইবে।

এখন আমাদের চারিদিকে যে ব্যাপার ঘটিতেছে তাহা একটু দেখুন। ছোট বড়, স্ত্রী, পুরুষ, প্রায় সকলেই মোহাচ্ছন্ন হইয়া পড়িয়া আছে। কাম

প্রবৃত্তি চরিতার্থ করিবার কোনও সুযোগ উপস্থিত হইলেই আমরা পাগলের মত হইয়া যাই। আমাদের বুদ্ধির ঠিক থাকে না, চোখের উপর পরদা পড়িয়া যায়, আমরা কামান্ধ হই। কামান্ধ অবস্থায় স্ত্রী-পুরুষ বালক বালিকা—সকলকেই আমি পাগলের মত আচরণ করিতে দেখিয়াছি। আমার নিজের অভিজ্ঞতাও এইরূপ। যখনই আমার এমন অবস্থা হইয়াছে তখনই আমি নিজের কথা ভুলিয়া গিয়াছি। এ ব্যাপারের ধরণই যে এই। এইরূপে ক্ষণিক রতি সুখের জন্য আমরা এক মণেরও অধিক পরিমিত নিজের বল পলকে হারাইয়া ফেলি। উন্মাদ অবস্থার পরে একেবারে অসাড় হইয়া পড়ি; পরদিন প্রাতঃকালে শরীর অবসন্ন বলিয়া মনে হয়, স্বচ্ছন্দ বোধ হয় না, শরীর শিথিল হয়, মনের ঠিক থাকে না। এ অবস্থা পরিবর্ত্তনের জন্য আমরা দুধের ক্বাথ খাই, 'গজবেলের' চূর্ণ ব্যবহার করি, মোদক

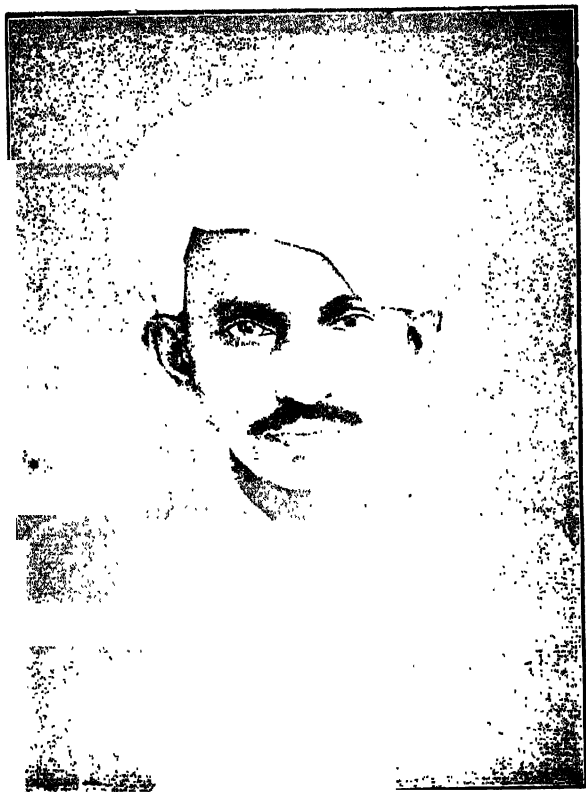
সেবন করি, কবিরাজের নিকট গিয়া পুষ্টিকর ঔষধ চাই এবং কোন জিনিষ ব্যবহারে কামোদ্দীপন হইবে তাহাই খুঁজিতে থাকি। এইরূপেইত দিন যাইতেছে। বৎসরের পর বৎসর চলিয়া যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই আমাদের শরীর ও বুদ্ধি ক্ষীণ হইতে থাকে, শেষে বৃদ্ধ বয়সে আমরা একেবারে ভাঙ্গিয়া পড়ি,— দেহ ও মনে নপুংসকত্ব আসিয়া পড়ে।

প্রকৃত প্রস্তাবে এরূপ না হওয়াই উচিত। বয়োবৃদ্ধির সহিত বুদ্ধি মন্দ না হইয়া প্রখর হওয়াই স্বাভাবিক। আমাদের অবস্থা এরূপ হওয়া চাই যে দেশের অভিজ্ঞতা আমাদের ও অন্তের কাজে লাগে। যে ব্যক্তি ব্রহ্মচর্য্য পালন করে তাহার এই রূপই অবস্থা হইয়া থাকে। সে মৃত্যুকে ভয় করে না, সে ঈশ্বরকে ভুলে না। সে হা হতোস্মিও বলে না, উল্লাসে লাফা লাফিও করে না। সে হাসি মুখে এই দেহ ছাড়িয়া নিজের মালিকের

নিকট হিসাব দিতে যায়। এই শ্রেণীর লোকই প্রকৃত স্ত্রী ও পুরুষ পদবাচ্য। আর এইরূপ লোকই স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে জানে।

* * * অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্যের আদর্শ সম্মুখে রাখিয়া তাহার অনুকরণ করা চাই। * * * বীর্য্য রক্ষার জন্য বিশুদ্ধ বায়ু বিশুদ্ধ জল, পবিত্র আহার ও নির্ম্মল চিন্তা সম্পূর্ণ আবশ্যক। এইরূপে, নীতি ও স্বাস্থ্যের মধ্যে অতি নিকট সম্বন্ধ রহিয়াছে। যে ব্যক্তি সম্পূর্ণরূপে নীতিমান্, সেই পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করিতে পারে। অতীত কথা ভুলিয়া যে এ বিষয় চিন্তা করিবে ও ইহা কার্যে প্রয়োগ করিবে তাহার প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা লাভ হইবে। অল্প দিনের জন্যও যিনি ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়াছেন, তিনি দেখিতে পাইবেন তাঁহার শারীরিক ও মানসিক বলের কত উন্নতি হইয়াছে। একবার এই স্পর্শমণি হাতে আসিলে লোকে ইহাকে

প্রাণপণে সামলাইয়া রাখিবে। একটু ভুল হইলে অমনি তাড়াতাড়ি বলিবে,--- আমি বড় ভুল করিয়াছি। আমি ত ব্রহ্মচর্য্যের অসংখ্য লাভ জানিয়াও অনেক ভুল করিয়াছি এবং তাহার বিষময় ফলও ভুগিতেছি। দুঃখ এই যে ভুল করার পূর্ব্বকার সেই পূর্ণ স্বাস্থ্যই বা কোথায়, আর কোথায় ভুল করার পর এখন এই ভিখারীর অবস্থা! আমি যেন সম্মুখে এই অবস্থার চিত্র দেখিতে পাইতেছি। কিন্তু আমি নিজের ভুলেই এই রত্নের আদর করিতে শিখিয়াছি! এখনও জানি না ইহা অখণ্ড ভাবে পালন করিতে পারিব কি না। কিন্তু আমার আশা আছে যে পরম-আত্মার সাহায্যে আমি ইহা পালন করিতে পারিব। ব্রহ্মচর্য্যে আমার শরীর ও মনের যে লাভ হইয়াছে তাহা আমি প্রত্যক্ষ দেখিতেছি। বাল্যকালেই আমার বিবাহ দেওয়া হইয়াছিল, আর বাল্য

অবস্থায়ই আমি কামান্ধ হইয়া শিশু সন্তানের পিতা হইয়া বসিলাম। অনেক বৎসর পরে যখন জাগিলাম তখন দেখি, ঘোর অন্ধকারে পড়িয়া আছি। আমার ভুল দেখিয়া—আমার অভিজ্ঞতা দেখিয়া, যদি কাহারও চৈতন্যোদয় হয় এবং সে বাঁচিয়া যায় তাহা হইলে মনে করিব এই প্রকরণ লিখিয়া কৃতার্থ হইলাম। লোকে ভাবে যে আমার মনে প্রচুর উৎসাহ আছে, আর আমিও এই কথা মানি। আমার মন দুর্ব্বল নয়, একথা অনেকে মনে করেন, আর এই জন্যই কত লোকই ত আমাকে হঠকারী বলে।' আমার দেহে ও মনে রোগ আছে, কিন্তু যাহাদের সঙ্গে থাকিয়া আমার এ রোগ চিনিবার সুযোগ পাইয়াছি, তাহাদের অপেক্ষা আমার স্বাস্থ্য ভাল। প্রায় বিশ বৎসর ধরিয়া বিষয়ে বদ্ধ থাকিয়া জাগিবার পরও আমি বর্ত্তমান অবস্থায় আসিতে পারিয়াছি

মহাত্মা গান্ধী

এই বিশ বৎসরও যদি আমি বাঁচাইতে পারিতাম তাহা হইলে কি সুন্দর হইত! এ বিষয়ে আমার ব্যক্তিগত বিশ্বাস, ঐরূপ অবস্থা থাকিলে আজ আমার উৎসাহের সীমা থাকিত না, আর লোকসেবায় বা নিজের কাজে আমি যতটা উৎসাহ দেখাইতে পারিতাম তাহাতে জগতে কোনও প্রতিদ্বন্দীর সম্মুখে দাঁড়াইতে ভয় হইত না। আমার সাধারণ উদাহরণ হইতে এই টুকু সার দেওয়া যাইতে পারে। আর যিনি অখণ্ড ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়াছেন এরূপ ব্যক্তিকে যাহারা দেখিয়াছে তাহারাই তাঁহার শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক বলের পরিমাণ অনুমান করিতে পারিবে, বর্ণদ্বারা তাহা বোঝান অসম্ভব।"

—মহাত্মা গান্ধী—(স্বাস্থ্যনীতি)

পঞ্চম পরিচ্ছেদ

"কাম যে সর্ব্বনাশ ঘটায় তাহা বারংবার মনে করা কর্ত্তব্য।' প্রধান প্রধান শরীর তত্ত্ববিৎ পণ্ডিতগণ একবাক্যে স্বীকার করিয়াছেন যে রক্তের চরম সারভাগ শুক্ররূপে পরিণত হয়। ভাবপ্রকাশ বলেন 'ভুক্তদ্রব্য সম্যকরূপে পাক পাইলে তাহার সারকে রস কহে। রস হইতে রক্ত, তাহা হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি, অস্থি হইতে মজ্জা এবং মজ্জা হইতে শুক্রের উৎপত্তি হয়।' মুনিগণ বলিয়াছেন—উদরস্থ অগ্নি দ্বারা পচ্যমান রসে মজ্জা অবধি ছয় ধাতুতে মল জন্মে; কিন্তু যেমন সহস্রবার দগ্ধ স্বর্ণে মল থাকে না, তেমনি রস বারংবার পক্ক হইয়া শুক্রে পরিণত হইলে তাঁহাতে মল থাকে না।

যে ব্যক্তি কুচিন্তা ও কুক্রিয়া দ্বারা কামের সেবা করে, তাহার সেই শুক্র নষ্ট হইয়া যায়। রক্তের পরমোৎকৃষ্টাংশ ব্যয়িত ও নষ্ট হওয়া অপেক্ষা মানুষের অধিকতর কষ্টের কারণ আর কি হইতে পারে? যিনি ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা সেই তেজ রক্ষা করেন, তাঁহার মনের ও শরীরের শক্তি বিশিষ্টরূপে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। ডাক্তার নিকল্‌স্‌ এ সম্বন্ধে লিখিয়াছেন,—চিকিৎসাশাস্ত্র এবং শরীর বিজ্ঞান সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে শরীরের রক্তের সারাংশই নরনারীর জনয়িত্রী শক্তির মূল উপাদান। যাহার জীবন পবিত্র ও নিয়ত, তাঁহার শরীরে এই পদার্থ মিলাইয়া যায় এবং পুনরায় রক্তের মধ্যে সঞ্চালিত হইয়া অত্যুৎকৃষ্ট মস্তিষ্ক স্নায়ু এবং মাংসপেশী গঠিত করিয়া থাকে। মানবের এই জীবনীশক্তি রক্তের মধ্যে পুনরায় গৃহীত হইয়া শরীরের সর্ব্বত্র ব্যাপ্ত থাকিয়া তাহাকে সমধিক মনুষ্যত্ব সম্পন্ন, দৃঢ়কায়,

সাহসী ও উদ্যমশীল এবং বীর্য্যশালী করে। আর এই বস্তুর ব্যয় মানুষকে হীনবীর্য্য দুর্ব্বল এবং চঞ্চলমতি করিয়া ফেলে; তাহার শারীরিক ও মানসিক শক্তির হ্রাস হয়, রিপুর উত্তেজনা বলবতী হয়, শরীর যন্ত্রের ক্রিয়া বিপর্য্যস্ত হয়, ইন্দ্রিয়বৃত্তি বিকৃত হইয়া পড়ে, মাংসপেশীর ক্রিয়া বিশৃঙ্খল ভাবে সম্পাদিত হয়, স্নায়বীয় যন্ত্র নিতান্ত হীনশক্তি হইয়া যায়; মূর্চ্ছা, উন্মাদ এবং মৃত্যু ইহার অনু-বর্ত্তী হইয়া থাকে।' ইন্দ্রিয় পরায়ণতায় মৃত্যু ও ব্রহ্মচর্য্যে জীবন। শিবসংহিতাও এই মহাতত্ত্বের সাক্ষ্য দিতেছেন,—

'মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ।'

মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁহার যোগসূত্রে বলিয়াছেন,—

'ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ।'

যিনি অবিচলিত ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করেন, তাঁহার শারীরিক ও মানসিক বীর্য্যলাভ হয়।

ডাক্তার নিকল্‌স্‌ অন্য একস্থলে লিখিয়াছেন,—জননেন্দ্রিয়ের ব্যবহার স্থগিত রাখিলে শারীরিক ও মানসিক তেজ এবং আধ্যাত্মিক জীবনের বিশেষ উৎকর্ষ লাভ হয়।' যিনি পূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া থাকেন তাঁহার সম্বন্ধে সেণ্টপল ও স্যার আইজাক নিউটনের দৃষ্টান্ত দেখাইয়া ডাক্তার লুইস বলিয়াছেন, তাঁহার শরীরের পবিত্রতম রক্ত বিন্দুগুলি যাহা তেজোরূপে পরিণত হয়, প্রকৃতিই তাহার সদ্ব্যবহার করিয়া থাকেন,—প্রকৃতি দেবী সেই রক্ত বিন্দুগুলি দ্বারা মস্তিষ্কের শক্তি সুতীক্ষ্ণতর এবং স্নায়ু ও মাংসপেশী দৃঢ়তর ও অধিকতর জীবনী-শক্তি পরিপূর্ণ করিয়া থাকেন।' জ্ঞানসংকলনী তন্ত্রে শ্রীসদাশিব বলিতেছেন—

'ন তপস্তপ ইত্যাহু ব্রহ্মচর্য্যং তপোত্তমং।
ঊর্দ্ধরেতা ভবেদ্ যস্তু স দেবো নতু মানুষঃ॥

' পণ্ডিতগণ তপস্যাকে তপস্যা বলেন না, ব্রহ্মচর্য্যই

সর্ব্বশ্রেষ্ঠ তপস্যা ; 'যিনি উর্দ্ধরেতা তিনি দেবতা, মানুষ নহেন।' যিনি যে পরিমাণে ব্রহ্মচারী হইবেন তাহার সেই পরিমাণে হৃদয় প্রফুল্ল, মস্তিষ্ক সবল, শরীর শক্তিমান্, মন ও মুখশ্রী স্নিগ্ধ ও সুন্দর হইবে ; ও যাহার যে পরিমাণে ব্রহ্মচর্য্যের অভাব হইবে তাহার সেই পরিমাণে হৃদয় বিষণ্ণ, মস্তিষ্ক দুর্ব্বল, শরীর নিস্তেজ, ও মুখশ্রী রুক্ষ ও লাবণ্যশূন্য হইবেই। কোন কোন ভ্রষ্টচরিত্র ব্যক্তিকে দেখা যায় যে তাহারা নানাপ্রকার অতি পুষ্টিকর দ্রব্যাদি আহার করিয়া বাহিরে শরীর সতেজ রাখিবার চেষ্টা করে, কিন্তু সহস্র চেষ্টা করিলেও প্রকৃতপক্ষে সতেজ রাখিতে সমর্থ হয় না, অন্তঃসারবিহীন হইয়া পড়ে। মানসিক দুর্ব্বলতা সম্বন্ধে ডাক্তার ফ্যালরেট লিখিয়াছেন,—'ইন্দ্রিয় পরায়ণ ব্যক্তিদিগের মানসিক বিকৃতি, বুদ্ধিবৃত্তির বিশেষতঃ স্মৃতিশক্তির দুর্ব্বলতা দ্বারা লক্ষিত হয়।' ইন্দ্রিয় সংযমের অভাব, নিবন্ধন অনেক যুবককে মস্তিষ্কের

দুর্ব্বলতা, ধারণাশক্তির অভাব, স্মৃতিশক্তির হ্রাস, মনের ঔদাস্য, চিত্তের চাঞ্চল্য, স্নায়ুদৌর্ব্বল্য, অগ্নি-মান্দ্য, উদরাময়, হৃৎকম্প, অরুচি, শিরঃপীড়া, প্রভৃতি নানাবিধ দুশ্চিকিৎস্য রোগে বিশেষ কষ্ট পাইতে দেখা যায়।

স্ত্রীলোকাদি প্রলোভনের বস্তু হইতে সর্ব্বদা দূরে থাকিবে। কাম দমন করিতে হইলে কুচিন্তার প্রতি খড়্গহস্ত হইতে হইবে। ভিতরে কুচিন্তাকে স্থান দিলে আর পাপের বাকী রহিল কি? ইহাই ত পাপের ভিত্তি। কুচিন্তা দূর করিতে পারিলে চারিদিক পরিষ্কার হইয়া যাইবে। এমন অনেক লোক আছেন যাঁহারা কোন কুক্রিয়া করেন না, কিন্তু কুচিন্তাদ্বারা সর্ব্বস্বান্ত হইতেছেন। তাহা দূর করিবার ইচ্ছা আছে, কিন্তু কিছুতেই যেন তাহা ছাড়াইতে পারিতেছেন না। এক ব্যক্তি এইরূপ কুচিন্তাপীড়িত হইয়াডাক্তার লুইসের নিকট চিকিৎসার

জন্য উপস্থিত হন; তিনি তাঁহাকে কয়েকটী উপ-দেশ দেন—' মনে স্থির সিদ্ধান্ত করিবে যে কুচিন্তা নিতান্তই ভয়াবহ ও অনিষ্ট-জনক; তাহা হইলে যাই কুচিন্তার উদয় হইবে অমনি চকিত হইবে। চেষ্টা করিয়া তৎক্ষণাৎ অন্য বিষয়ে মনকে নিযুক্ত করিবে। কুচিন্তা দূর করিতে প্রকৃতই ব্যাকুল হইলে মনের ভিতরে এমন একটা ভয় জন্মাইতে পারিবে যে নিদ্রিতাবস্থায়ও কুচিন্তা উপস্থিত হইলে তৎক্ষণাৎ তুমি জাগ্রত হইবে কতকগুলি লোক ইহার সাক্ষ্য দিয়াছে) জাগ্রত অবস্থায় শত্রু প্রবেশ করিলে তৎক্ষণাৎ সচকিত হইবে এবং বিশেষ কষ্ট না করিয়াও দূর করিয়া দিতে সক্ষম হইবে। যদি এক মুহূর্ত্তের জন্যও দূর করিয়া দিতে পারিবে না বলিয়া সন্দেহ হয়, লম্ফ দিয়া উঠিয়া অমনি শারীরিক কোন বিশেষ পরিশ্রমের কার্য্য আরম্ভ করিয়া দিবে। প্রত্যেকবারেই চেষ্টাই পরের চেষ্টা

চেষ্টা সহজ করিয়া দিবে. এবং দুই এক সপ্তাহ পরেই চিন্তাগুলি আয়ত্তাধীন হইবে। এতদ্ব্যতিত স্বাস্থ্যের বিধিগুলি পালন করিবে। অলস ও অতিরিক্তাহারী ব্যক্তিগণই ইন্দ্রিয়লালসা হইতে কষ্ট পায়। খুব পরিশ্রম করিবে কিম্বা ব্যায়াম অথবা ভ্রমণ করিয়া দিনের মধ্যে দুই তিনবার বিশেষরূপে ঘর্ম্ম বাহির করিবে। লঘু পাক, পুষ্টি কর ও অনুত্তেজক পদার্থ আহার করিবে। রাত্রি অধিক না হইতে নিদ্রিত হইবে এবং প্রত্যুষে গাত্রোত্থান করিবে। নিদ্রার পূর্ব্বে এবং গাত্রোত্থানের সময়ে প্রভূত পরিমাণে শীতল জল পান করিবে এবং নির্ম্মল বায়ুপূর্ণ স্থলে নিদ্রা যাইবে.'

এই উপদেশ অনুসারে কার্য্য করিয়া সেই ব্যক্তি এবং অনেক ব্যক্তি এই পাপ হইতে মুক্ত হইয়াছেন।"

— ৺অশ্বিনীকুমার দত্ত (ভক্তিযোগ)

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

"জীবনের উদ্দেশ্য নিয়ত স্মরণ রাখিতে হইবে। আমাদের প্রয়োজন কি? আমরা চাই কি? এই প্রশ্ন জীবনের প্রত্যহ একবার স্মরণ করা উচিত। উদ্দেশ্য বিহীন হইয়া স্রোতে গা ঢালিয়া দেওয়া উচিত নহে। কেন না এইরূপে স্রোতে ভাসিলে শেষে নরকে গিয়া উপস্থিত হইতে হইবে। অতএব পুরুষকার অবলম্বন করিয়া সংসার-সমুদ্র উত্তীর্ণ হইতে হইবে। আর্য্যভূমিতে আর্য্যঋষিগণ বলিয়াছেন মোক্ষ বা মুক্তিই মানবের চরম লক্ষ্য বা পরম পুরুষার্থ। কিন্তু আমরা সেই উচ্চতম লক্ষ্য একেবারে লাভ করিতে সমর্থ নহি। অগ্রে আমাদের ভোগ সুখ পরীক্ষা করিবার প্রয়োজন; পরে

ভোগ সুখ যদি ত্যজ্য মনে করিতে পারি তবেই তাহা ত্যাগ করিয়া নিবৃত্তি বা মোক্ষ লাভের অধিকারী হইব। কিন্তু এখন আমাদের অন্তঃকরণ ভোগ সুখেই লালায়িত। অতএব এখন সেই ভোগ সুখ বা বিষয় সুখই আমাদের পরম পুরুষার্থ। জগতে যাহা কিছু সুখ লাভের সম্ভবনা আছে, তাহা আমরা উপভোগ করিব, ইহাই আমাদের আন্তরিক ইচ্ছা। অতএব সেই ইচ্ছা সফল করিতে প্রয়াস পাওয়া আমাদের আপাত কর্ত্তব্য। বহুকাল বিষয় ভোগের পর রাজা যযাতি বুঝিয়াছিলেন, 'ন জাতু কামঃ কামানামুপভোগেন শাম্যতি।' আমরা রাজা যযাতি অপেক্ষা অধিক সৌভাগ্যবান্ বা অধিক বুদ্ধিমান বা অধিক ধৈর্য্য-বান্ নহি; সুতরাং বিষয় ভোগ না করিয়া আমরা কখনই নিবৃত্তির পথে অগ্রসর হইতে পারিব না 'দিল্লীকালাড্ডু' আমাদের উপভোগ করা চাই।

ফলতঃ বিষয় বাসনা এককালে পরিত্যাগ করা আমাদের উদ্দেশ্য নহে। পরন্তু বিষয়-সুখ উপভোগ করাই আপাততঃ আমাদের উদ্দেশ্য।

এখন অমাদের বিবেচনা করা উচিত, সেই বিষয় সুখ উপভোগ করিব কিরূপে? আমাদের ইন্দ্রিয়গুলি সতেজ না থাকিলে আমরা বিষয়সুখে বঞ্চিত হইব। আমাদের চক্ষু যদি দৃষ্টিহীন হয়, তবে আমরা জগতের সৌন্দর্য্য উপভোগ করিব কিরূপে? আমাদের কর্ণ যদি শ্রবণশক্তিহীন হয়, তবে আমরা জগতের মনোহর গীতবাদ্য শ্রবণ করিয়া সুখী হইব কিরূপে? আমাদের নাসিকা যদি ঘ্রাণশক্তি হারায়, তবে আমরা সুরভিগন্ধে সুখ-বোধ করিব কিরূপে? আমাদের রসনা যদি রস-বোধে বঞ্চিত হয়, তবে আমরা সুখাদ্য ভোজন করিয়া সুখবোধ করিব কিরূপে? আমাদের স্পর্শ শক্তি যদি দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, তবে আমরা

মলয়ানিল ও স্রক্‌চন্দন উপভোগ করিব কিরূপে? অতএব বিষয় সুখ উপভোগ করিতে হইলে আমাদের চক্ষু কর্ণ নাসিকা জিহ্বা ত্বক সতেজ রাখা কর্ত্তব্য; কিন্তু কামিনীচিন্তায় মনকে আসক্ত রাখিলে অর্থাৎ অতি জঘন্য ক্ষণস্থায়ী নারকীয় কামসুখ উপভোগে আসক্ত হইলে নিশ্চয় বীর্য্যক্ষয় হইবে; এবং বীর্য্যক্ষয় হইলেই চক্ষুকর্ণাদি ইন্দ্রিয় সমস্ত দুর্ব্বল বা নিস্তেজ হইয়া পড়িবে। সুতরাং তখন জগতের সমস্ত বিষয় সুখেই বঞ্চিত হইয়া আমাদের জীবনের উদ্দেশ্য বা লক্ষ্যও বিনষ্ট হইবে। এবং লক্ষ্য ভ্রষ্ট হইলেই নরকে পতিত হইতে হইবে। অতএব যে সামান্য ক্ষণিক সুখের জন্য সংসারের অশেষ সুখে বঞ্চিত হইয়া অশেষ ক্লেশ পায়, তাহা অপেক্ষা পামর মূঢ় ও পাপাত্মা আর কে আছে? ফলতঃ কামুকদিগের অপেক্ষা মূঢ় পামর ও পাপাত্মা জগতে আর কেহই নাই।

কামুকগণ জগতের সকল সুখে বঞ্চিত হয়। যে মূঢ় স্বীয় দেহের বীর্য্য ক্ষয় করিয়া সুখ অনুভব করে, তাহার অপেক্ষা মূঢ় ও মূর্খ জগতে আর কে আছে? কেহই নাই। বীর্য্য দেহের সার সর্ব্বস্ব; বীর্য্যই দেহের সত্ত্বগুণের স্থিতির একমাত্র আশ্রয়; সেই বীর্য্য ক্ষয় করিলে সমস্ত ইন্দ্রিয় এবং সমস্ত ইন্দ্রিয়াধিপতি মন যে সর্ব্বসুখে বঞ্চিত হইবে, ইহাতে বিচিত্রতা কি? এ কথা বুঝিতে পারে না, জগতে এমন মূর্খই বা কে আছে? কে না জানে যে বীর্যহানী হইলে সমস্ত ইন্দ্রিয় নিস্তেজ হয়?

ধৃতবীর্য্য ব্যক্তিই জগতের বিষয় সুখে পরম তৃপ্তি লাভ করিতে পারেন। ধৃতবীর্য্য ব্যক্তির নিকট জগতের সমস্ত পদার্থ অতি সুন্দর প্রতীয়মান হয়।

ধৃতবীর্য্য-ব্যক্তি এই জগতের চারিদিকে সৌন্দর্য্য সাগর দেখিয়া অপার আনন্দ উপভোগ করেন;

সামান্য বৃক্ষপত্র, সামান্য তৃণপুষ্প তাঁহার চক্ষুতে যে আনন্দ প্রদান করে, ক্ষীণবীর্য্য পাপাত্মারা সে আনন্দ স্বপ্নেও কল্পনা করিতে পারে না। ধৃত-বীর্য্য ব্রহ্মচারী সামান্য পক্ষী রবে যে প্রীতি প্রাপ্ত হন, সে প্রীতি বেশ্যাসক্ত মূঢ়েরা কখনই উপভোগ করিতে সমর্থ হয় না। ফলতঃ ধৃতবীর্য্য ব্রহ্মচারী এ জগতে সহস্র বৎসর ধরিয়া বিষয়ভোগ করিয়াও যেন পরিতৃপ্ত হইতে পারেন না। তিনি এই জগত সংসারের সর্ব্বত্রই প্রেম দেখিতে পান, সেই প্রেমে বিহ্বল হইয়াই যেন তিনি নির্ব্বাণ মুক্তিও প্রার্থনা করেন না। সেই স্বর্গীয় বৈকুণ্ঠ প্রেমের সহিত মহারাজগণের নারকীয় বেশ্যাপ্রেম তুলনীয় নহে। সেই স্বর্গীয় প্রেম উপভোগ করিতে করিতেই প্রেমিক এই বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডে কেবল প্রেমময়েরই অস্তিত্ব উপলব্ধি করেন, আর কিছুই উপলব্ধি করিতে পারেন না; সুতরাং তদ্রূপ অবস্থাই পুরুষের

পরম পুরুষার্থ।

নিয়ত এই সকল কথা স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য উদ্দেশ্য ভ্রষ্ট হওয়া কর্ত্তব্য নহে। নিয়ত স্মরণ করা উচিত যে 'শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনং' শরীরই ধর্ম্ম সাধনের প্রধান সাধন। আর বীর্য্যই সেই শরীরের প্রধান উপাদান। বীর্য্যই শরীরের স্বাস্থ্য রক্ষা করে, আর স্বাস্থ্যই সর্ব্বসুখপ্রদ। ব্রহ্মচর্য্যসাধনের নাম ধর্ম্মসাধন; এই ধর্ম্ম সাধনের উদ্দেশ্য সুখৈশ্বর্য্য লাভ; ইহা কৃচ্ছ্রসাধন নহে; ইহা বিষয় সুখে বঞ্চিত হইবার জন্য সাধন নহে; প্রত্যুত ভোগ সুখে সুখী হইবার জন্যই ব্রহ্মচর্য্যের প্রয়োজন। অনেক মূর্খ ব্রহ্মচর্য্য সাধনকে ভোগসুখে বঞ্চিত হওয়াই মনে করে!! সেই পাপাত্মারা কেবল কামিনী সম্ভোগকেই ভোগ মনে করে; তাহারা শরীরের সারসর্ব্বস্ব ক্ষয় করাকেই সংসারে স্বর্গীয় সুখ মনে করে!! অহো! মূর্খের মূর্খতাকে

বলিহারী যাই!! মূঢ় পামরগণ সর্ব্বসুখে বঞ্চিত হওয়াকেই সুখভোগ মনে করে! ইহা অপেক্ষা জগতে অদ্ভুত বিচিত্র আর কিছুই নাই।

ভাই, পূর্ব্বজন্মের দুষ্কৃতির ফলে যদি আমাকে নিতান্তই সয়তানের বা পাপের বশীভূত হইতে হয়, যদি সয়তান আমাকে বশীভূত করিয়া বলে, 'তুমি কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ, মাৎসর্য্য এই ষড়রিপুর মধ্যে কোন্ রিপুর প্রার্থনা কর? তাহা হইলে আমি কাম রিপুকে পরিত্যাগ করিয়া অপর সমস্ত রিপুকেই গ্রহণ করিতে পারি। কাম রিপু মনুষ্যকে যেরূপ বিষম ক্লেশদায়ক নরকে পতিত করে, আর কোন রিপুই তদ্রূপ ক্লেশদায়ক নরকে পতিত করিতে পারে না। অধিক কি, একমাত্র কামরিপু অন্য সর্ব্ববিধ রিপুর অপেক্ষা প্রবল না হইলেও সর্ব্বাপেক্ষা অধিক ক্লেশপ্রদ। কাম সাক্ষাৎ সম্বন্ধে শরীরের সার-সর্ব্বস্ব হরণ করিয়া থাকে; তখন

স্বীয় শরীরই দুর্ব্বহ বলিয়া বোধ হয়; সুতরাং তখন আর সংসারে কোন প্রকার সুখের আশাই থাকে না। সেই জন্য আমি সয়তানের কাছে প্রার্থনা করিতে পারি, "হে সয়তান, ভীষণ ক্রোধ, দুরন্ত লোভ, অন্ধ মোহ, উচ্ছৃঙ্খল মদ এবং ক্লেশপ্রদ মাৎসর্য্য সহস্রবার প্রার্থনা করি, কিন্তু নারকীয় কাম একবারও চাহি না।"

তাই সর্ব্বাগ্রে সর্ব্বপ্রযত্নে কাম রিপুকে দমন করিবে। কাম রিপু অন্তরে একবার আধিপত্য স্থাপন করিলে, আর আত্মসংযম ও আত্মসংশোধনের আশা প্রায় থাকে না; কাম শীঘ্রই মস্তিষ্কের সার ভক্ষণ করিয়া স্মৃতিভ্রষ্ট করিয়া ফেলে, সুতরাং তখন আর আত্মসংশোধনের উপায় থাকে না। কিন্তু কাম দমন করিতে পারিলে অন্যান্য সর্ব্ব রিপুকেই দমন করা সহজ সাধ্য হয়। একজন দস্যুকে অতি সহজে ধার্ম্মিক করা যায়; কিন্তু

একজন লম্পট মহারাজকে সহজে ধার্ম্মিক করা যায় না।

অতএব যদি ধর্ম্মপ্রবৃত্তির সাহায্য লওয়া তোমার সহজ না হয়, তবে কাম-রূপ প্রবল রিপুকে দমন করিবার জন্য ক্রোধ ও মদ রিপুর সাহায্য গ্রহণ করিবে; 'আমি কামুক নহি' এই একমাত্র চিন্তাই যেন তোমার অহঙ্কারের আশ্রয় হয়। যে যত বড় ধনী হইতে হয় হউক, যে যত বড় পণ্ডিত হইতে হয় হউক, যদি সে কামুক হয়, তবে সে আমার পদধুলিরও যোগ্য নহে।" এইরূপ অহঙ্কারে তোমার মন নিয়ত পূর্ণ করিয়া রাখ। এই অহঙ্কারে তোমার কাম রিপুকে দমন করিতে পারিবে। ফলতঃ দুর্জ্জয় কাম রিপুকে দমন করিবার জন্য দুরন্ত অহঙ্কার বড়ই উপযোগী। অতএব কামকে দমন করিবার জন্য অহঙ্কার যতদূর বৃদ্ধি করিতে পার করিবে। কালে অহঙ্কার চরম সীমায় উঠিয়া আপনি নামিয়া

আসিবে ; অহঙ্কারকে বশীভূত বা দূরীভূত করিবার জন্য বিশেষ আয়াস গ্রহণ করিতে হইবে না। এ সংসারে সকলেরই অহঙ্কার কিছুকালের জন্য প্রবল থাকিয়া শেষে চূর্ণ হইয়া ধূলায় মিশাইয়া যায়। কিন্তু এ সংসারে কাম বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইলে কখনই নিষ্কৃতির উপায়ান্তর থাকে না। কেন না অহঙ্কার অসঙ্গত উচ্চে উত্থাপিত করে ; কিন্তু কাম প্রবৃত্তি গভীর নরক-কূপে নিমজ্জিত করে। অতএব যদি ধর্ম্মপ্রবৃত্তির বল প্রবল না থাকে, যদি ধর্ম্ম চিন্তায় মনকে নিয়ত ব্যাপৃত রাখা সুসাধ্য মনে না কর, তবে আত্মাভিমান বা অহঙ্কারে মন নিয়ত পরিপূর্ণ করিয়া রাখিয়া কাম-রূপ অনন্ত দুঃখপ্রদ শত্রুর হস্ত হইতে রক্ষা লাভ কর। অহঙ্কার কামের প্রতিদ্বন্দ্বি যোদ্ধা। অতএব অহঙ্কারের পুষ্টি সাধন করিবে। দেহাসক্ত কামুক বা নির্ব্বীর্য্য লম্পট যত বড় লোক হইতে হয় হউক, তাহাকে

তুমি তৃণাদপি তৃণ, এবং ছাগ শূকর গর্দ্দভ অপেক্ষাও ঘৃণ্যই মনে করিবে। আত্ম-প্রাধান্যের হেতু সর্ব্বদা চিন্তা করিয়া এবং সর্ব্বদা স্মরণ রাখিয়া সংসারে সদর্পে বীরের ন্যায় — মত্ত মাতঙ্গের ন্যায় নির্ভিক চিত্তে বিচরণ করিবে। ভয় করিবে না, বিশেষতঃ কামুক ও লম্পট ক্ষীণবীর্য্য ব্যক্তিকে কখনও শ্রদ্ধা ভক্তি বা সম্মান প্রদর্শন করিবে না। ইহা স্থির নিশ্চয় জানিবে যে, যে ব্যক্তি নির্ব্বীর্য্য সে কখনই ধার্ম্মিক নহে; সে মহাপণ্ডিত হইলেও মহামূর্খ এবং মহাধনী হইলেও মহাদরিদ্র। অতএব সে কখনও শ্রদ্ধা ভক্তি বা সম্মানের যথার্থ পাত্র নহে। ক্ষীণবীর্য্য ব্যক্তি কখনও সত্ত্বগুণ সম্পন্ন হইতে পারে না; কেন না বীর্য্যই সত্ত্বগুণের আশ্রয়। পুনঃ যে ব্যক্তি সত্ত্বগুণ সম্পন্ন নহে, সে পাপাত্মা কখনও ধার্ম্মিক হইতে পারে না, আর যে প্রকৃত ধার্ম্মিক নহে সে শ্রদ্ধা ভক্তির পাত্র নহে।

অধিক আর কি বলিব, গোহত্যা, ব্রহ্মহত্যা, স্ত্রীহত্যা বা আত্মহত্যা পাপের প্রায়শ্চিত্ত আছে, কিন্তু কাম রিপুর বশীভূত হইয়া বীর্য্যক্ষয় করিলে সে ভীষণ পাপের প্রায়শ্চিত্ত নাই। যে আত্মহত্যা করে সে একবার মরে, কিন্তু ক্ষীণবীর্য্য পাপাত্মা প্রতি নিয়ত মৃত্যুযন্ত্রণা ভোগ করে। ফলতঃ অন্যান্য পাপ ধর্ম্মবৃক্ষের শাখাপল্লব ছেদন করে, কিন্তু কাম উহার মূলোচ্ছেদ করিয়া থাকে।

কাম রিপু ধর্ম্মের প্রধান সাধন দেহকে নষ্ট করিয়া একেবারেই ধর্ম্ম নষ্ট করিয়া থাকে। গো-হত্যা-ব্রহ্মহত্যা-স্ত্রীহত্যাকারী প্রায়শ্চিত্ত করিয়া পুন-রায় ধার্ম্মিক হইতে পারে; কিন্তু কামুক স্বীয় দেহকে বিনষ্ট করিয়া প্রায়শ্চিত্ত করিতে অসমর্থ হয়; সুতরাং এক কালে ধর্ম্মচ্যুত হইয়া থাকে।

দেহ আত্মার আশ্রয়; সেই জন্যই দেহ ভগবানের মন্দির স্বরূপে পবিত্র বলিয়া বিবেচিত

হয়; কিন্তু যে পামর সেই দেহের বীর্য্য নষ্ট করিয়া তাহাকে জীর্ণ, শীর্ণ, ভগ্ন ও রুগ্ন করে সে চিরদিন ভীষণ রৌরাবানলে দগ্ধ হয়।

বীর্য্য রক্ষা করিলে ধর্ম্ম অর্থ, ভোগও মোক্ষ এই চতুর্ব্বর্গই লাভ করা সহজ হয়, কিন্তু বীর্য্যক্ষয় করিলে সকলই দুর্লভ হয়। সুতরাং বীর্য্যক্ষয়ে মনুষ্যের জীবনের উদ্দেশ্য একবারে বিফল হইয়া পড়ে। এই সকল বিষয় অবসর সময়ে প্রতি-নিয়ত অনুধ্যান করিবে। কামাতুর মনকে এই সকল চিন্তা হইতে কখনও অবসর দিবে না। নিম্নলিখিত অব্যর্থ শিব বাক্যগুলি নিয়ত স্মরণ রাখিবে, যথা —

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ।
তস্মাদতি প্রযত্নেন কুরুতে বিন্দুধারণম্॥

বীর্য্যক্ষয়ই মৃত্যু এবং বীর্য্যধারণই জীবন। অতএব অতি যত্নসহকারে বীর্য্যধারণ করিবে।

'জায়ন্তে ম্রিয়ন্তে লোকা বিন্দুনাত্রসংশয়।
এতজ্‌জ্ঞত্বা সদাযোগী বিন্দুধারণমাচরেৎ॥

বীর্য্যদ্বারাই লোক জন্ম গ্রহণ, বা জীবন ধারণ করে আর বীর্য্যক্ষয়েই মৃত্যুমুখে পতিত হয়, ইহাতে কিছু মাত্র সংশয় নাই। এই বিষয় সম্যক বিবেচনা করিয়া সমাহিত হইয়া সর্ব্বদা বীর্য্যরক্ষায় যত্নবান হইবে।

সিদ্ধো বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিদ্ধতি ভূতলে।
যস্য প্রাসাদান্মহিমা মমাপ্যেতাদৃশো ভবেৎ॥

ব্রহ্মচর্য্য সাধনে সিদ্ধ হইলে জগতে অসাধ্য কিছুই থাকেনা, ব্রহ্মচর্য্য সাধনের জন্যই আমার (শিবের) এত মহিমা

বিন্দু করোতি সর্ব্বেষাং সুখদুঃখস্য সংস্থিতিং
সংসারিণা বিমূঢ়ানাম জরামরণ শালিনাং।
অয়ং শুভকরো যোগো যোগিনামুত্তমোত্তমঃ॥

যে সকল ব্যক্তি মায়ামুগ্ধ হইয়া সংসারে প্রতি-নিয়ত জন্ম গ্রহণ করে এবং জরা মরণ ভোগ

করে, সেই সংসারী ব্যক্তিরাও বীর্য্যধারণ করিলে পরমসুখ লাভ করিতে পারে, অতএব যোগীদিগের পক্ষে এই বীর্য্যধারণই সর্ব্বোৎকৃষ্ট পরম যোগ তাহা বলা বাহুল্য। ফলতঃ বীর্যধারণেই সর্ব্ববিধ সুখ লাভ হয়, আর বীর্য্যক্ষয়েই সর্ব্বপ্রকার দুঃখের ভোগ হয়।

অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি ভোগে যুক্তোহপিমানবঃ।
সঃ কালে সাধিতার্থোহপি সিদ্ধোভবতি ভূতলে।

যদি অভ্যাস দ্বারা বীর্য্যধারণ করিয়া সর্ব্বপ্রকার ইন্দ্রিয় বিষয় উপভোগ করে, তাহা হইলেও যথাকালে মুক্তির সম্ভাবনা আছে। অর্থাৎ বীর্য্য ধারণ করিয়া সংসারাসক্ত ভোগী ব্যক্তিও ভোগসুখে সন্তৃপ্তিলাভ করিয়া যথাকালে মোক্ষলাভ করিতে পারে।

ভুক্তা ভোগানশেষান্ বৈ যোগেনানেন নিশ্চিতং।
অনেন সকলা সিদ্ধি র্যোগিনাং ভবতি ধ্রুবং॥

সুখভোগেন মহতা তস্মাদেনং সমভ্যসেৎ।
যেন কেন প্রকারেণ বিন্দুং যোগী প্রধারয়েৎ ॥

ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা অর্থাৎ বীর্য্য ধারণরূপ যোগদ্বারা অশেষবিধ ভোগসুখ উপভোগ করিয়াও, কি সংসারী কি যোগী সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন। অতএব মহাসুখপ্রদ এই ব্রহ্মচর্য্য অভ্যাস করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। ফলতঃ যেরূপেই হউক বীর্য্যধারণ করা যোগীর নিতান্ত কর্ত্তব্য।

সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিদ্ধতি পার্ব্বতি।
ঈশত্বং যৎ প্রসাদেন মমাপি দুর্লভং ভবেৎ ॥

অয়ি পার্ব্বতি! বিন্দুধারণ দ্বারা কি না সিদ্ধ হয়? আমি এই বীর্য্য প্রভাবেই দুর্লভ ঈশ্বরত্ব প্রাপ্ত হইয়াছি, নতুবা বীর্য্যক্ষয় করিলে আমারও এই ঈশ্বরত্ব প্রাপ্তি হইত না।

ভাই, এই সকল অভ্রান্ত শিববাক্য যদি অগ্রাহ্য কর, তবে তুমি কার কথা শুনিয়া এই

সংসার গহনে বিচরণ করিবে? কে তোমাকে জীবনের লক্ষ্য প্রদর্শন করিবে? দুষ্প্রবৃত্তিরূপ ভীষণ তরঙ্গসঙ্কুল সংসার সমুদ্রে ঝাঁপ দিয়া স্বীয় বলে সাঁতার দিয়া উত্তীর্ণ হইবে? কর্ণধার বিহীন হইয়া কি হেলায় সাগর পার হইবেঁ? তাও কি সম্ভব? ভাই সাবধান হও, সাবধান হও; জগদ্‌গুরু ঋষিগণের বাক্যে অবহেলা করিও না। স্বীয় ক্ষুদ্র বুদ্ধির সিদ্ধান্তে মজিও না। বীর্য্যক্ষয় করিলেই মস্তিষ্ক বিকৃত হয়; স্মৃতিশক্তি হ্রাসপ্রাপ্ত হয় সুতরাং বুদ্ধিও ক্ষীণপ্রাপ্ত ও মলিন হইয়া পড়ে, সেই জন্যই আমি বারবার চিৎকার করিয়া তোমাকে সতর্ক করিতেছি, তুমি স্বীয় মলিন বুদ্ধির উপর নির্ভর করিও না। জগৎপ্রণম্য জগদ্‌গুরু মহর্ষিগণের নিকট স্বীয় দেহ মন বিক্রয় করিয়া ফেল। তাঁহারাই এ সংসারসমুদ্রে কর্ণধার। তাঁহাদের সাহায্য ব্যতীত এই দুরুত্তীর্ণ সংসার সাগর পার হইবার উপায়ান্তর নাই। অতএব সাবধান, সাবধান।

ঋষি বাক্যে অবহেলা করিও না। নিজের বুদ্ধিতে মজিও না। অদ্যই সতর্ক হও, এখনই স্বীয় কর্ত্তব্য তালিকা প্রস্তুত কর, এবং তদনুসারে জীবন পথে অগ্রসর হও। আর বিচারের সময় নাই; আর আমাদের নিজের সিদ্ধান্ত করিবার সময় নাই, সামর্থও নাই। অতএব এস ভাই, এক একটা সুব্যবস্থা করিয়া আমরা সমগ্র জীবনের সুববস্থা করি। প্রতিদিনের ১০।১২ ঘণ্টা সময় কোনরূপে সৎকার্য্যে ও সচ্চিন্তায় ক্ষেপণ করিতে পারিলেই সমগ্র জীবনের সদ্ব্যবহার করা যায়। জীবনের সদ্ব্যবহার করিলেই যদি আমরা চরিতার্থ হইতে পারি তবে তাহা কেনই বা না করিব? যদি বীর্য্য ধারণ করিলেই সর্ব্ব সুখ লাভ করিয়া— পরমতৃপ্তি বা নির্ব্বাণ লাভ করিয়া শেষে মুক্তিলাভ করিতে পারি, তবে কেন বীর্য্যধারণ করিব না?

'সিদ্ধৌ বিদ্ধৌ মহাযত্নে কিং ন সিদ্ধতি ভূতলে?'

ভাই, এ কথা ত যে সে লোকের কথা নয়! ইহা ত শঠ প্রবঞ্চক জুয়াচোরের কথা নয়! ইহা ত স্বার্থপর চাটুকার বা মোসাহেবের কথা নয়! ইহা যে অভ্রান্ত শিব বাক্য! ইহা যে পরম সত্য বাক্য ইহা যে পরম গুরু বাক্য! এই বাক্যে আমরা আস্থা করিব না! তবে কার কথা শুনিব? ভাই আর অধিক কি বলিব? পুনরায় বলিতেছি, এই মুহূর্ত্তে সাবধান হও; এই মুহূর্ত্তেই প্রতিজ্ঞা কর, এই মুহূর্ত্তেই শপথ করিয়া বীর্য্যধারণে যত্নবান হও। শারিরীক পরিশ্রমে এবং মানসিক উন্নতি সাধনে দিনের কয়েক ঘণ্টা সময় অতিবাহিত করিয়া এখান হইতে চলিয়া যাও। স্থির জানিও "বীর্য্যধারণ করিয়া পরিশ্রম করিলে সংসারের সকল দুঃখ যন্ত্রণা দূরীভূত করা যায়।

* * * কেবল রতিক্রিয়াতেই বীর্য্যক্ষয় হয় তাহা নহে। অষ্টাঙ্গ মৈথুনের প্রত্যেকেই বীর্য্যক্ষয় হইয়া থাকে,—

'শ্রবণং কীর্ত্তনং কেলিঃ প্রেক্ষণং গুহ্যভাষণম্

সংকল্পোঽধ্যবসায়শ্চ ক্রিয়ানিষ্পত্তিরেবচ

এতন্মৈথুনমষ্টাঙ্গং প্রবদন্তি মনীষিণঃ

বিপরীতং ব্রহ্মচর্য্যমনুষ্টেয়ং মুমুক্ষুভঃ ॥

স্ত্রীলোকের রূপ দর্শন করিবামাত্রও বীর্য্যক্ষয় হয়; স্ত্রীলোকের রূপগুণাদি বর্ণনা শ্রবণ বা কীর্ত্তন করিলেও বীর্য্যক্ষয় হয়, স্ত্রীলোকের সহিত ক্রীড়া বা গোপনে কথোপকথন করিলেও বীর্য্যক্ষয় হয়, এবং রতি-ক্রীয়ার সঙ্কল্প করিবামাত্রই বীর্য্যক্ষয় হয়। কিন্তু এই সকল ক্ষয় সাক্ষাৎ সম্বন্ধে দেখা যায় না। শোণিতকোষ হইতে বিচ্যুত শুক্র প্রথমতঃ শুক্রাধারে (অন্তে) আসিয়া সঞ্চিত হয়, তৎপরে তাহা তথা হইতে প্রস্রাবের সময় বা স্বপ্নযোগে নির্গত হইয়া থাকে। ফলতঃ উক্ত অষ্টাঙ্গ মৈথুনই স্বপ্নদোষের কারণ এবং ধাতু দৌর্ব্বল্য, মূত্রকৃচ্ছ, বহুমূত্র, বাত, যক্ষাকাশ প্রভৃতি বহুবিধ রোগের কারণ। কেবল

রতিক্রিয়া হইতে বিরত থাকিলেই মৈথুন হইতে বিরত থাকা হয় না। স্ত্রী বিহীন অথচ বেশ্যাগামী নহেন, এরূপ অনেক ব্যক্তিও অষ্টাঙ্গ মৈথুন হইতে বিরত নহেন। এবম্প্রকার বিস্তর 'বকোধার্ম্মিককেও বাত, শিরঃপীড়া, চক্ষুরোগ, শ্বাসকাস, যক্ষ্মা, বহুমূত্র প্রভৃতি ধাতুক্ষয় জন্য রোগে আক্রান্ত বা পীড়িত হইতে দেখা যায়।

* * * যাহারা স্বীয় বীর্য্যের হানি করে তাহারা অতীব পাপী; তাহারা সকল প্রকার পাপই করিতে পারে। যেহেতু বীর্য্যহানি করিলেই মনের সত্ত্বগুণ বিনষ্ট বা অভিভূত হয়; সুতরাং রজোগুণ ও তমোগুণ বর্দ্ধিত হয় আর রজোগুণ ও তমোগুণই সর্ব্ব পাপের হেতু। অর্জ্জুন যখন ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে জিজ্ঞাসা করিলেন,—

অথ কেন প্রযুক্তোয়ং পাপং জয়তি পুরুষঃ
অনিচ্ছন্নপি বার্ষ্ণেয়ঃ বলাদিব নিয়োজিতঃ ?

অর্থাৎ হে বার্ষ্ণেয়, পুরুষ পাপাচরণ করিতে ইচ্ছা

না করিলেও কে যেন তাহাকে বলপূর্ব্বক পাপে প্রবৃত্ত করায় ইহার হেতু কি? কে তাহাকে পাপ করায়?

অর্জ্জুনের এই বাক্য শুনিয়া ভগবান উত্তর করিলেন,—

কাম এষ ক্রোধ এষ রজোগুণ সমুদ্ভবঃ

মহাশনো মহাপাপ্মা বিদ্ধ্যেনমিহ বৈরিণম্

অর্থাৎ রজোগুণ সমুদ্ভব কাম এবং ক্রোধই পুরুষকে পাপে প্রবৃত্ত করায়। এই কাম এবং ক্রোধই মহাপাপ ও মহাশত্রু বলিয়া জানিবে।

এক্ষণে বুঝিতে হইবে যে, যে কাম পুরুষকে বলপূর্ব্বক সর্ব্ববিধ পাপে লিপ্ত করায় সে কাম কি? পুরুষের যতক্ষণ পুরুষকার থাকে, ততক্ষণ কিছুতেই তাহাকে দুষ্কার্য্যে প্রবর্ত্তিত করিতে পারে না; কিন্তু পুরুষ যখন পুরুষকার হারাইয়া প্রকৃতির নিতান্ত বশীভূত হইয়া পড়ে, তখনই রজোগুণসম্ভব প্রকৃতি

তাহাকে যেন জোর করিয়া পাপে নিয়োজিত করে। পুরুষ নির্ব্বীর্য্য হইলেই পুরুষকার হারাইয়া থাকে; কামই পুরুষকে নির্ব্বীর্য্য করে; সুতরাং কামই পুরুষকে পুরুষকার ভ্রষ্ট করিয়া অশেষবিধ পাপে নিয়োজিত করে। সেইজন্যই ক্ষীণবীর্য্য ব্যক্তিকে পুনঃ পুনঃ পাপাত্মা ও পাপী বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছি। ফলতঃ যে সকল পাপাত্মা স্বীয় বীর্য্যের অপব্যবহার করে, তাহারা কোন ক্রমেই বিশ্বাস্য নহে, তাহারা সকল বস্তুরই অপব্যবহার করিয়া থাকে। তাহারা ঘোর বিশ্বাসঘাতকের কার্য্য অম্লানবদনে সাধন করে। কামুক ব্যক্তিরা ধর্ম্মাধর্ম্মবোধরহিত হইয়া থাকে। তাহারা ঘোর স্বার্থপর পিশাচ হইয়া লোকের সর্ব্বনাশ করে। দুরাচার লম্পটগণের জন্যই পৃথিবীতে অহঃরহঃ নরহত্যা হইতেছে। এই পাষণ্ডগণের জন্যই কত সতী সতীত্ব হারাইতেছে; কত সোনার সংসার ছারখার হইয়া শ্মশানভূমিতে পরিণত হইতেছে।

কতজন ঘোর কলঙ্ক ও লোকলজ্জা ভয়ে আত্মহত্যা করিতেছে; কতজনের মনের শান্তি চিরদিনের জন্য অন্তর্হিত হইতেছে। দুরাত্মা পাষণ্ডগণ ধনবলসম্পন্ন হইলে পার্শ্ববর্ত্তী প্রতিবেশিগণের প্রতি কতই অত্যাচার করিয়া থাকে। কত পাপাত্মা পাষণ্ড জমিদার স্বীয় প্রজার স্ত্রীকন্যা অপহরণ করিতেছে। এইরূপেই দেশের রক্ষকগণ ও সমাজের নেতৃগণ ভীষণ পাপে কলঙ্কিত হইয়া সমাজকে নিয়ত কলঙ্কিত করিতেছে। এই সকল কারণ স্মরণ করিলে চিরসন্তুষ্ট মুনিরও ক্রোধের উদ্রেক হয়। এই জন্যই আমি কামপরায়ণ পাষণ্ডগণকে অধীরভাবেই তিরস্কার করিতেছি। ফলতঃ কামুক পাষণ্ডগণের চরিত্র পর্য্যালোচনা করিলে কিছুতেই কোনরূপেই ধৈর্য্য রক্ষা করা যায় না। এই নরাধমগণের পাপাচার স্মরণ করিলেই সকাতরে যেন চিৎকার করিয়া কাঁদিতে ইচ্ছা হয়, এবং দেবাদিদেব

মহাদেবের নিকট এইরূপ প্রর্থনা করিতে ইচ্ছা হয়—

'হে ত্রিলোচন, তুমি দুরন্ত মদনকে ভস্মীভূত করিয়াছিলে, এখন দুরাত্মা মদনের পাষণ্ডদাস-দিগকেও অচিরে ভস্ম কর, নতুবা সৃষ্টি রক্ষা হয় না। পাষণ্ডগণ ধরাকে ক্রমাগতই পাপভারে ভারাক্রান্ত করিতেছে। ধরা এই পাষণ্ড পামরগণের দৌরাত্মে অত্যন্ত নিপীড়িত হইয়াছেন! হে দেব পৃথিবীকে রক্ষা কর।'

যাহাই হউক ভাই, যদি আপনাকে প্রকৃত বড় করিতে ইচ্ছা কর, তবে কামরিপুকে বশীভূত করিয়া পাপের হস্ত হইতে আত্মরক্ষা কর। যিনি ধৃতবীর্য্য তিনিই এ সংসারে বীর বলিয়া খ্যাতি লাভের যোগ্য। তিনিই দানবীর, ধর্ম্মবীর ও যুদ্ধ-বীর হইবার যোগ্য। সুরক্ষিত বীর্য্যই শরীরের ওজোরূপে পরিণত হয়। ওজস্বী ব্যক্তিই যথার্থ

ভক্তিভাজন! ওজস্বীব্যক্তিই অম্লানবদনে জগতের সর্ব্ববিধ ক্লেশ সহ্য করিতে পারেন। তিনি রৌদ্রে ক্লিষ্ট বা বৃষ্টিতে ক্লিন্ন হন না। তিনি কখন ব্যধি-যন্ত্রণায় নিপীড়িত হন না। সতত পরিশ্রম করিলেও তিনি ক্লান্তি বোধ করেন না। তাঁহার শরীর নবনীত কোমল অথচ যেন বজ্র নির্ম্মিত। সে শরীরে কোন ক্লেশই হয় না। ওজস্বী ব্যক্তি শুধু যে শারীরিক ক্লেশ সহ্য করিতে সমর্থ তাহা নহে; তিনি মানসিক সহস্র ক্লেশও অম্লানবদনে সহ্য করিতে পারেন। সামান্য ক্ষুধাতৃষ্ণার ক্লেশ ত অতি তুচ্ছ; অপ্রিয়সংযোগরূপ দুঃসহ শোকও তাঁহার নিকট তৃণতুল্য। তিনি স্বীয় শরীরের প্রতিও যেমন মমতা বিহীন, তেমনই সংসারের ধনজন সকলের প্রতি তদ্রূপ মমতা বিহীন হইতে পারেন। ফলতঃ নির্ব্বীর্য্য ক্ষীণ পামরগণ যেমন সুখাভ্যাসে ভাসিয়া শেষে নরকে ডুবিয়া যায়, ওজস্বী ব্যক্তি তেমনই

সংসারিক অত্যুচ্চ সুখকেও তুচ্ছ করিয়া প্রকৃত স্বর্গীয় সুখের অধিকারী হইয়া থাকেন। অতএব বীর্য্য ধারণের মহিমা অনুক্ষণ চিন্তা করিয়া দেখ। যে বীর্য্য শরীরের সত্বগুণের প্রধান অবলম্ব্য, অথবা যাহা স্বয়ং সত্বগুণ বলিয়া অভিহিত হইবার যোগ্য সেই বীর্য্যই যে মনুষত্বের একমাত্র অবলম্ব্য বা আশ্রয়স্থল তাহা বলাই বাহুল্য। সত্বগুণের মহিমা পূর্ব্বেই বলিয়াছি, এক্ষণে পুনরায় তাহা আলোচনা করিয়া দেখ। শরীরের সেই সত্বগুণ ওজোগুণেরই নামান্তর, আর ওজোগুণ বীর্য্য হইতেই উদ্ভূত। অতএব সত্বগুণের সমস্ত মহিমা বীর্য্যের উপর আরোপ করাই বিধেয়। ফলতঃ বীর্য্যহীন দেহে সত্বগুণ তিষ্ঠিতেও পারে না। আর যে দেহে সত্বগুণ নাই, সে দেহ পশুদেহ অপেক্ষাও নিকৃষ্ট। অতএব যদি মনষ্যত্ব চাও, তবে অষ্টাঙ্গ মৈথুন পরিত্যাগ করিয়া শরীরের বীর্য্য রক্ষা করিবে।

* * * বিষয়-বিরাগী ব্রহ্মচারী মহাত্মারা এই পুণ্য ভূমি ভারতের বনে জঙ্গলে মরু পর্ব্বতে পরিভ্রমণ করিয়া শীত বাত আতপ বৃষ্টি সহ্য করিয়া এবং ক্ষুধা তৃষ্ণার ক্লেশ সহ্য করিয়াও জীর্ণ শীর্ণ বা লাবণ্যবিহীন হন না। বরং তাঁহাদের দেহের জ্যোতিঃ ক্রমশঃই বর্দ্ধিত হইতে থাকে। ইহার কারণ বুঝিতে পারিতেছ কি? যদি নিতান্ত অন্ধ ও অজ্ঞানের ন্যায় উত্তর কর যে 'না বুঝিতে পারিলাম না'। তাহা হইলে বড়ই মর্ম্মাহত হইয়া বলিব 'ইহার কারণ ব্রহ্মচর্য্য'! সুরক্ষিত বীর্য্যই মনুষ্যকে সকল ক্লেশ সহ্য করিতে সমর্থ করে। বীর্য্য কেবল যে ক্লেশসহিষ্ণু করে তাহা নহে; সুরক্ষিত বীর্য্য মনুষ্যকে নির্ভয় করে! যেন মৃত্যুর অতীত করে! ইচ্ছামৃত্যু করে! বীর্য্যবান ব্রহ্মচারীগণ বনে জঙ্গলে কত শত হিংস্র জন্তুর সন্মুখীন হইয়াও অক্ষত শরীরে পরিভ্রমণ করিয়া থাকেন! দুরন্ত ভল্লুক

মদমত্ত বন্যহস্তী, বন্য মহিষ, অতি ক্রূর সর্প ও হিংস্র ব্যাঘ্রও ব্রহ্মচারীর চক্ষুর জ্যোতিঃ সহ্য করিতে সমর্থ নহে।

ভীষ্ম ও বিচিত্রবীর্য্য উভয়েই একই পিতার ঔরসে জন্ম গ্রহণ করিয়াছিলেন; কিন্তু কামুক স্ত্রৈণ বিচিত্র বীর্য্য প্রমত্ত যৌবনের প্রবৃত্তির বশে বীর্য্য ক্ষয় করিয়া যক্ষ্মা রোগে অশেষ ক্লেশ পাইয়া মৃত্যুগ্রস্থ হন। আর ধৃতবীর্য্য মহাত্মা ভীষ্ম শর-শয্যায় শায়িত হইয়াও কিছু মাত্র ক্লেশ বোধ করেন নাই। তাদৃশ অবস্থায়ও মৃত্যু কামনা করেন নাই! সংসার নরকে পুনঃ প্রত্যাবর্ত্তন নিবারণ জন্য তিনি উত্তরায়ণ সমাগমের অপেক্ষা করিয়া স্বেচ্ছা-নুসারে কলেবর পরিত্যাগ করিলেন। ইহা হইতেই বীর্য্যমাহাত্ম্য অন্তরে অনুধ্যান করিয়া দেখ।

বীর্য্য ধারণে মানসিক উন্নতির কথা আর কি বলিব? প্রত্যেক ব্রহ্মচারীই ইহার প্রকৃষ্ট দৃষ্টান্ত।

গভীর গবেষণা পূর্ণ যে সকল শাস্ত্রগ্রন্থ জগতে প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছে তৎসমস্তই ব্রহ্মচারীর প্রণীত। কয় জনের নাম করিব? সেজন্য নামোল্লেখে নিবৃত্ত হইলাম। চিন্তা করিয়া দেখ, অনুসন্ধান করিয়া দেখ, তাহা হইতেই বুঝিতে পারিবে যে, জগতের মানসিক উন্নতি ব্রহ্মচারীদিগেরই সম্পত্তি ব্রহ্মচারীর সিদ্ধান্তই চিরকাল অভ্রান্ত বলিয়া সমাদৃত হইতেছে এবং চিরকালই হইবে। নির্ব্বীর্য্য ক্ষীণবুদ্ধির বাচালতা ও বাগাড়ম্বর কয়েকদিনের জন্য তদ্রূপ নির্ব্বীর্য্য ক্ষীণবুদ্ধিগণের নিকট সমাদৃত হইলেও তাহা কালে শিশির বিন্দুর ন্যায় বিলীন হইয়া যায়। কিন্তু পরম ব্রহ্মচারীদিগের সিদ্ধান্ত বজ্রময় মুক্তার ন্যায় অথবা আকাশের নক্ষত্রাবলীর ন্যায় চির বিদ্যমান থাকিয়া স্বীয় আভায় উজ্জ্বলরূপে দেদীপ্যমান থাকে।"

—জনৈক ব্রহ্মচারী (ব্রহ্মচর্য্য সাধন)

সপ্তম পরিচ্ছেদ।

সহৃদয় ডাক্তার শর্ম্মা তাঁহার 'জীবন রক্ষক' পুস্তকের ভূমিকাতে লিখিয়াছেন,—"আমি ভারত বাসিগণের স্বাস্থ্যহানীর একটি প্রধান কারণ পুনঃ পুনঃ দর্শন করিয়া নিতান্ত ব্যথিত হইয়াছি এবং সেই মনোবেদনাই এই ক্ষুদ্র পুস্তক রচনায় আমাকে আগ্রহের সহিত প্রবৃত্ত করিয়াছে। ইহার ভাষা বিষয়ে বিশেষ যত্ন করা হয় নাই বলিয়াই আমার বিশ্বাস। কেবল যুবক ও বালকগণের অনৈসর্গিক উপায়ে রেতঃপাতনের বিষময় ফল যাহাতে অনায়াসে সকলের বোধগম্য হয় তদ্বিষয়ে যথোচিত চেষ্টা করা হইয়াছে। অশ্লীল বিষয় বলিয়া ইহার আলো-

চলায় ক্ষান্ত থাকা কখনই উচিত নহে। উপায়হীন ভারতবাসীর একমাত্র ভরসা যুবকগণ—তাহারা যদি তরুণ বয়সে অন্তঃ সারবিহীন হয়, তবে আমাদের ভরসা কোথায়? বৃক্ষ তরুণাবস্থায় কীট কর্তৃক নষ্টসার হইলে সেঁ কি কখনও সুফল ও ছায়া প্রদান করিয়া মনুষ্যকে সুখী করিতে পারে? ইন্দ্রিয়সংযম শিক্ষা দেওয়াই স্বাস্থ্যরক্ষার সর্ব্বোৎকৃষ্ট সোপান। অতএব বালকগণের অভিভাবক মহাশয় দিগের নিকট আমার বিনীত প্রার্থনা এই যে তাঁহারা বৃথা লজ্জার বশবর্ত্তী না হইয়া শুক্রক্ষয়ের বিষময় ফল তাহাদিগের বুঝাইয়া দেন। তাহারা জানে না যে এই কারণে সময়ে তাহাদিগকে মনুষ্য নামের বাহির হইতে হইবে। তাহাদের ভাবী দুর্গতি স্মরণ করিয়া কোন্ সহৃদয় ব্যক্তি অশ্রু বিসর্জ্জন না করিয়া থাকিতে পারেন? হে পিতা মাতা অভিভাবকগণ! পরোপকারি ধর্ম্মোপদেশক

মহাশয়গণ! হে সমুদয় ভারতবাসিগণ! জাগ্রত হও। তোমাদিগের ভাবী অমঙ্গল হইতে রক্ষা করিবার নিমিত্ত আমি বিনীতভাবে প্রার্থনা করিতেছি যে, সন্তানদিগকে সাবধান কর। বৃথা লজ্জার বশবর্ত্তী হইয়া অস্বাভাবিক উপায়ে রেতঃপাতনের বিষময় ফলের বিষয়ে উপদেশ দিতে ক্ষান্ত হইও না। এই পাপ কালসর্প বহু কালাবধি আমাদিগকে দংশন করিতেছে। আমাদের মনের স্ফুর্ত্তি, শারীরিক ও মানসিক বল, অধ্যবসায়, দৃঢ়তা, পরস্পর একতা, সাহস কর্ত্তব্যবোধ, শাস্ত্রবোধ ইত্যাদি সমস্তই অপহরণ করিয়াছে। ক্ষুদ্রাশয়তা, পরস্পর ঈর্ষা ও অনৈক্য এবং অদূরদর্শিতা লইয়া আমরা জীবনের ভার বহন করিতেছি। আমাদের যা হবার হইয়াছে। এখন বালকদিগকে সাবধান কর। এখনও সময় আছে। সৎশিক্ষা দিবার প্রথম অধ্যায়েই স্বাস্থ্যরক্ষা শিক্ষা দেও। স্নান আহার গাত্রমার্জ্জনা

শিক্ষা দিয়াই স্বাস্থ্যরক্ষার উপদেশ শেষ হইল মনে করিও না। প্রথমেই যাহাতে কু-অভ্যাস না হইতে পারে বা যদি হইয়া থাকে তাহা পরিত্যাগ করে, এমত উপদেশ দেও এবং মনোযোগ দিয়া প্রতিদিন দেখ যে সে উপদেশ অনুরূপ কার্য্য করে কি না। ম্যাপ দেখাইল, অঙ্ক কসিল, ব্যাকরণ বিদ্যার পরিচয় দিল, কেবল ইহা দেখিয়া সন্তোষ-সাগরে মগ্ন হইও না। দেখ, অনুধাবন কর, ক্লেশ স্বীকার করিয়া মনোযোগী হইয়া অনুসন্ধান কর যে, বালক গোপনে অনর্থ বীর্য্যপাত অভ্যাস করিতেছে কি না। তাহার ভবিষ্যতের সর্ব্বনাশের সোপান প্রস্তুত হইতেছে কি না। যদি জানিতে পার যে দুর্ঘটনা ঘটিয়াছে, তবে তাহাকে প্রাণপণে উপদেশ দেও আর বৃথা লজ্জা করিও না। সাবধান কর, দুঃসঙ্গ হইতে রক্ষা কর। স্বাস্থ্যরক্ষার উপযোগী উপায় অবলম্বন কর, কদাচ কোন খানে একাকী যাইতে,

একাকী বসিয়া বা শয়ন করিয়া থাকিতে আর দিও না। অনর্থক বীর্য্য পাতের অবসর দিও না। তাহার পিছে ২ থাক, চক্ষে ২ দেখ, সর্ব্বদা সাবধান কর, তাহা হইলেই তাহার মন্দ অভ্যাস দূর হইবে, তাহা হইলেই পুনর্জ্জীবিত হইয়া সে সংসারের উপযোগী হইবে।

কেন আমাদের ঐক্য নাই? কেন আমরা স্বাধীনতা হারাইলাম? কেন আমরা কোন প্রকার হিতকর কার্য্যে নিযুক্ত হইয়া দীর্ঘকাল উৎসাহবান থাকিতে পারি না? কেন আমাদের বন্ধুর প্রতিও যৎপরোনাস্তি অনুরাগ এবং শত্রুর প্রতিও বিশেষ বিরক্তি নাই? কেন আমাদের কোন হিতকর ব্রতে সাফল্য লাভ হয় না? কেনই বা আমাদিগের বিদ্যা, ধর্ম্ম বা সৎকর্ম্মে অধ্যবসায় নাই? কেন আমাদিগের ইতর প্রবৃত্তিই অধিক স্ফূর্ত্তিযুক্ত ও উন্নত প্রবৃত্তিসমূহ অপেক্ষাকৃত নিস্তেজ হয়? এ সমস্ত দুর্ঘটনার মূলে শারীরিক ও মানসিক অস্বাস্থ্যই

লক্ষিত হয়। তন্মূলে অস্বাভাবিক উপায়ে অপরিমিত রেতঃপাত। ইন্দ্রিয়সংযম করিতে পারিলে শরীর ও মন স্বাস্থ্যবান্ হইবে। ইন্দ্রিয়সংযম কেবল রাজ-ভয়ে বা ধর্ম্মভয়ে হয় না। প্রণালীপূর্ব্বক কতক গুলি কার্য্য অভ্যাস করিতে হইবে, কতকগুলি দ্রব্য আহার ত্যাগ করিতে হইবে এবং শরীর ও মনকে কতকগুলি হিতকর নিয়মের অধিন করিতে হইবে, তবে ইন্দ্রিয়সংযম করা যাইবে।"

অষ্টম পরিচ্ছেদ

সিন্ধের সাধক শ্রদ্ধেয় টি, এল, ভাস্বনী তাঁহার প্রেরণাময়ী বাণীর ভিতর বহুবার ব্রহ্মচর্য্যের মহিমা কীর্ত্তন করিয়াছেন। :—

"আমার মতে ব্রহ্মচর্য্যই আমাদের নূতন শিক্ষা, নূতন সমাজ ও নূতন সভ্যতার ভিত্তি হইবে। প্রাচীন ভারতের ইহাই ছিল মাহাত্ম্য। ব্রহ্মচর্য্যের শক্তিতে ভারত প্রগাঢ় বিশ্বাসী ছিল। ব্রহ্মচর্য্যের অর্থে সংক্ষেপেতঃ ইন্দ্রিয়সংযম ও সরল আড়ম্বরহীন জীবন যাপন বুঝায়। ইহাকে বাদ দিয়া কোন জাতিই উন্নতির পথে অগ্রসর হইতে পারে না। প্রাচীন ভারত আত্মসংযম ও সরল জীবন যাপনদ্বারা

ভগবচ্চরণে এক অপূর্ব্ব সভ্যতা ও সাধনার অবদান নিবেদন করিতে পারিয়াছিল। আর আজ সকল জাতিই,—এবং ভারত বোধ হয় অন্য অনেক জাতি অপেক্ষাই,—ইন্দ্রিয় পরতন্ত্রতায় ডুবিতেছে। সভ্যতার উজ্জ্বল ভবিষ্যত ইন্দ্রিয়ের ভোগে নিবদ্ধ নাই। আত্মার শক্তি—আধ্যাত্মিক জীবনের সরল অপরাজেয় শক্তিই আদর্শ সভ্যতা স্থাপন করিবে।

ব্রহ্মচর্য্যের ভাবে উদ্বুদ্ধ হইতে আমি যুবকগণকে আহ্বান করিতেছি। ভারতের ইতিহাসে আজ এক মহাসন্ধিক্ষণ উপস্থিত। আর্য্যাবর্ত্তের ঋষিগণ আমাদের আত্মশুদ্ধি ও আত্মসংযমের পথে আহ্বান করিতেছেন, যেন আমরা আত্মার মহা শক্তি-বিকাশে ভারতের মুক্তি আনিতে পারি। মহাভারতের একটী উল্লেখযোগ্য স্থলে ঊর্দ্ধরেতা বীর ভীষ্ম ধর্ম্মপ্রাণ যুধিষ্ঠিরকে বলিতেছেন,—

'রাজন, ব্রহ্মচর্য্যের মহিমা শ্রবণ করুন। জগতে এমন কিছুই নাই যাহা ব্রহ্মচর্য্যের বলে লাভ

করা যায় না। ব্রহ্মচর্য্য অভ্যাসে কত যোগী ঋষি সাধ্যায়নিরত মণীষি ব্রহ্মলোক লাভ করিয়াছেন আরও কতজন এই মর্ত্তেই সুখশান্তি লাভ করিয়াছেন।'

ব্রহ্মচর্য্যের এত মহিমা কেন? যে শরীরে রক্ত কোষগুলি সুরক্ষিত শুক্রের বৈদ্যুতিক জীবনী শক্তিতে সঞ্জীবিত, তাহা বিষাক্ত রোগদুষ্ট জীবানু-সমূহের সহিত সংগ্রামে সক্ষম। অধিকাংশ লোক এখনও বুঝিতে পারে নাই ব্রহ্মচর্য্যে বা পবিত্রতায় যে স্বাস্থ্য বা আরোগ্যলাভ করা যায় ঔষধালয় সমূহের সমস্ত ঔষধ একত্র করিলেও তাহা পাওয়া যায় না। বল বা শারীরিক বীর্যক্ষয় করিয়া ভারত কখনও মহান হইতে পারিবে না। ধর্ম্মকে পুরুষত্ব গঠিত করিতেই হইবে।

কদাচ বীর্য্যক্ষয় করিও না। স্বীয় স্বাস্থ্য ও প্রাণশক্তির উৎকর্ষ সাধন করিয়া মানব-কল্যাণে নিয়োগ কর। তখন তোমার জীবন, জীবনের

আনন্দে ভরপুর উজ্জ্বল তৃণগুচ্ছের মত বিনয়ী অথচ শক্তিমান হইয়া উঠিবে। একে একে ইন্দ্রিয় নিচয় মন ও হৃদয় বৃত্তিগুলি পরিশুদ্ধ হইয়া উঠিবে। এবং তুমি তখন জানিবে যে ব্রহ্মচর্যা অভ্যাস করিয়া সৃষ্টির নিত্য বিকশিত বিস্ময়পুলকে অন্তরখানি পূর্ণ করিতে শিখিয়াছ। পূত চরিত্র মহাত্মাগণই সৃষ্টির অপূর্ব্ব সৌন্দর্য্য প্র••ক্ষ করিতে সমর্থ হন। জীবনের সৌন্দর্য্য ও সত্য তাঁহাদের নিকটই প্রতিভাত হইয়া থাকে। ঋষিগণ বলেন নৈতিক নিময়—ব্রহ্মচর্য্যানুশীলনের পথ—আর্য্যসাধন ও সভ্যতার প্রাণ। জীবনের চরম সত্য হইতেছে পবিত্রতার পূর্ণ বিকাশোদ্ভুত সৌন্দর্য্যের লহরী। পবিত্রতাই জীবনের হৃদয়। ব্রহ্মচর্য্যই বিশ্ব-সত্যের মূলশক্তি! পবিত্রচেতাগণই কল্যাণের অধিকারী; কারণ তাঁহারাই মহান জাতি গড়িয়া তুলেন।”

পরিশিষ্ট।

ব্রহ্মচর্য্যকামী প্রত্যেকের সাধারণ স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি পালন করা কর্ত্তব্য। শরীর ও মন সবল ও সুস্থ রাখিলে চিত্তবিক্ষোভ কম হয়।

রাত্রিকালে সুনিদ্রা যেমন একদিকে স্বাস্থ্যের পক্ষে উপযোগী অপর দিকে ব্রহ্মচর্য্য পালনের পক্ষে অনুকূল। ভাল ঘুম না হইলে অর্দ্ধ নিদ্রিতাবস্থায় কাম চিন্তা মনের উপর প্রভাব বিস্তার করার অবসর পায়; কারণ সম্পূর্ণ জাগ্রতাবস্থায় মনকে বশে রাখা যত সহজ কর্ম্মবিহীন শয়নের অবসরে অর্দ্ধ নিদ্রিতাবস্থায় সেরূপ নহে। যাহাতে ঘুমের কোনরূপ ব্যাঘাত না হয়, এজন্য সকলেরই নিজের নিজের পৃথক শয্যা থাকা উচিত। শয্যা বেশ

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং ছারপোকা প্রভৃতি কীট-বর্জ্জিত হওয়া দরকার। প্রত্যহ মশারি টাঙ্গাইয়া প্রসন্নচিত্তে শয়ন করিতে হইবে।

বাসগৃহ এবং আশে পাশে চারিদিক বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা দরকার। বিশুদ্ধ ও নির্ম্মল বায়ু যাহাতে অবাধে সঞ্চালিত হইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে। শরীর সুস্থ থাকিলে পরিষ্কার জলে উত্তমরূপে গাত্রমার্জ্জনা করিয়া প্রত্যহ স্নান করা উচিত। কাপড় জামা পরিষ্কার রাখা প্রয়োজন। সর্ব্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিলে যাহা কিছু কুৎসিত তাহার উপর স্বভাবতই মন বিরূপ হইবে। ইংরাজেরা সেইজন্য বলেন Cleanliness is next to godliness.

স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিতে হইলে অত্যাহার এবং অনাহার পরিহার করিয়া প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে পুষ্টিকর এবং টাট্‌কা খাদ্য হৃষ্টচিত্তে ভোজন করিবে।

প্রত্যহ অন্ততঃ আধ ঘণ্টা রিতিমত ব্যায়াম বা অঙ্গ চালনা করিয়া শরীর ও মনের জড়তা নষ্ট করা উচিত। সন্তরণ, নৌকাচালনা, লাঠিখেলা মাটীকোপান, খড়িফাড়া, মুগুর কুস্তি বা স্যাণ্ডোর ডাম্বেল যাহার যেরূপ সুবিধা বা অভিরুচি তাহাতে অন্ততঃ আধ ঘণ্টা লিপ্ত থাকা দরকার। শক্তির অনুশীলন ব্যতিত শক্তি এবং বীর্য্য লাভ সম্ভব নয়। জীবন-যুদ্ধে এই শক্তি যে কত দরকার তাহা আর কাহাকেও বলিয়া দিতে হইবে না। যে দুর্ব্বল তাহাকে পদে পদে প্রতিহত হইতে হইবে ইহাই প্রাকৃতিক নিয়ম।

ব্রহ্মচর্য্যানুশীলন এবং সর্ব্ববিধ উন্নতির জন্য সৎসংসর্গ দরকার। কত ভাল ছেলে যে কুসংসর্গে পড়িয়া নষ্ট হয় তাহা ভাবিলে শরীর শিহরিয়া উঠে। পিতা মাতার নয়নের মণি, বার্দ্ধক্যের যষ্ঠি, প্রাণ নিংড়ান আশা, লাঞ্ছিতা দেশ জননীর একমাত্র

ভরসা, সুকুমার মতি বালক ও যুবকগণকে দলে দলে নিত্য কুসংসর্গে পড়িয়া অধঃপতিত হইতে দেখিলে কাহার না প্রাণ ব্যাকুল হয়? শিক্ষক ও অভিভাবকগণের এদিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক হইয়া পড়িয়াছে। ছাত্র ও যুবকগণকেও আজ অবহিত হইতে হইবে।

ছাত্র ও যুবকগণের সতত স্মরণ রাখিতে হইবে ভারতের এই মহাযুগসন্ধিকালে তাহাদের অমূল্য জীবন শুধু ব্যক্তিগত সুখ দুঃখে লিপ্ত রাখিলেই চলিবে না। দেশে আজ শক্তির আহ্বান, সাধনার আহ্বান অমোঘ। এক বীর বরেণ্য দেশ জাতির অভ্যুত্থান কামনায় বাংলার ঋষি আজ দীর্ঘদিন তপোরত।

হে বাংলার তরুণ! বীরশ্রেষ্ঠ ভীষ্মের অমল ধবল মহান চরিত্রবল তোমার মধ্যে দেখা দিবে, মহর্ষি দধিচীর ত্যাগ তোমাকে বিশ্বে আবার বরণীয়

করিবে, ভগবান শ্রীকৃষ্ণের বিশ্ব-বিজয়ী প্রতিভা তোমার মাঝে নবজন্ম লইতে উন্মুখ। শিবাজী প্রতাপ গুরুগোবিন্দের মহতী সাধনা কি ভারতের তপোক্ষেত্রে ব্যর্থ হইবে? সীতা, সাবিত্রী, পদ্মিনীর পদরেণুপূত পূণ্যভূমি ভারতে বীরজাতি কি আবার দেখা দিবে না? তোমারই মাঝে জন্ম লইবে মহান সেই জাতি তাই দেশ-জননীর এই গর্ভবেদনা! দিকে দিকে নবজাগরণের মঙ্গল শঙ্খ ধ্বনিত হইতেছে। ঐ শুন স্বামীজীর বজ্র নির্ঘোষ,—

'হে ভারত, ভুলিও না—তুমি জন্ম হইতেই মায়ের জন্য বলি প্রদত্ত।'